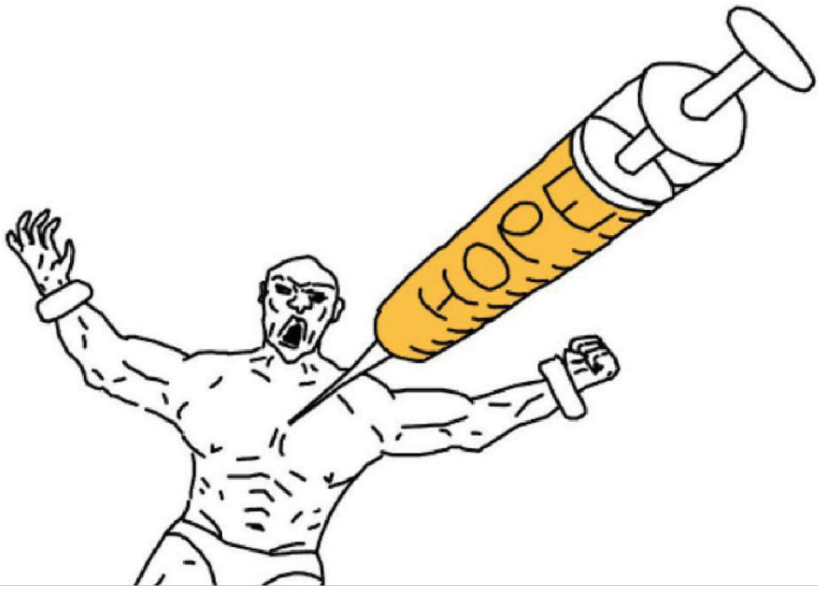
AFİRMASYONEL MANİFESTO



Afirmasyonel Manifesto

2026

@talesamurai44

İçindekiler

Bütün Bunların Hepsi Niçin? 7
Peki Nasıl Yapalım? 10
Meraklısı için Afirmasyon Metodolojisi 13
Girizgah 16
Rutin Kapsayıcı Günlük Set-1 17
Rutin Kapsayıcı Günlük Set-2 22
Rutin Kapsayıcı Günlük Set-3 27
İrade 33
Günlük Set(Kısa Döngü — 20 cümle) 33
Tam Liste (300 Afirmasyon) 35
2. Enerji ve Canlılık Afirmasyonları 40
3. Çalışma ve Üretkenlik Afirmasyonları 45
4. Odak ve Zihinsel Berraklık Afirmasyonları 49
5. Boost Etkili "Yaptıkça Artıyor" Afirmasyonları 54
6. Kısa Günlük Tekrar Cümleleri 59
Huzur 64
Günlük Set (Kısa Döngü — 20 cümle) 64
Tam Liste (300 Afirmasyon) 66
2. Sakinlik ve Beden Gevşemesi Afirmasyonları 71
3. Kabul, Güven ve Şükür Afirmasyonları 76
4. Zihinsel Sükûnet ve Berraklık Afirmasyonları 80
5. Boost Etkili "Yaptıkça Derinleşiyor" Afirmasyonları ... 85
6. Kısa Günlük Tekrar Cümleleri 90
Şükran 95

Günlük Set (Kısa Döngü — 20 cümle) 95
Tam Liste (300 Afirmasyon) 97
2. Bolluk ve Bereket Bilinci Afirmasyonları 102
3. Verme, Alma ve Açıklık Afirmasyonları 107
4. Günlük Hayatta Şükran ve Fark Etme Afirmasyonları 111
5. Boost Etkili "Şükrettikçe Çoğalıyor" Afirmasyonları.. 116
6. Kısa Günlük Tekrar Cümleleri 121
Teslimiyet 126
Günlük Set (Kısa Döngü — 20 cümle) 126
Tam Liste (300 Afirmasyon) 129
2. Rabbe Tevekkül ve Güven Afirmasyonları 133
3. Kadere Rıza: Hayrın da Şerrin de O'ndan Afirmasyonları 138
4. İhlas ve Ahiret Bilinci Afirmasyonları 144
5. Boost Etkili "Teslim Oldukça Huzur Artıyor" Afirmasyonları 149
6. Kısa Günlük Tekrar ve Zikir Cümleleri 153
Odak 159
Günlük Set (Kısa Döngü — 20 cümle) 159
Tam Liste (200 Afirmasyon) 161
2. Derin Odak ve Akış Afirmasyonları 165
3. Tek İşe Yönelme ve Süreklilik Afirmasyonları 168
4. Zihinsel Berraklık ve Sadelik Afirmasyonları 171
5. Boost Etkili "Odaklandıkça Derinleşiyor" Afirmasyonları 174
6. Kısa Günlük Tekrar Cümleleri 177

Yüksek Performans 181
Günlük Set (Kısa Döngü — 20 cümle) 181
TAM LİSTE (300 Afirmasyon) 183
2. Zihinsel Keskinlik, Hafıza ve Öğrenme Afirmasyonları 187
3. Net, Mantıklı ve Stratejik Düşünme Afirmasyonları .. 192
4. Adil Düşünme, Dürüstlük ve Tevazu Afirmasyonları. 197
5. Boost Etkili "Geliştikçe Yükseliyor" Afirmasyonları . 202
6. Kısa Günlük Tekrar Cümleleri 206
Vitalite 212
Günlük Set (Kısa Döngü — 20 cümle) 212
Tam Liste (200 Afirmasyon) 214
2. Beden Enerjisi ve Hareket Afirmasyonları 218
3. Farkında ve Uyanık Yaşama Afirmasyonları 221
4. Coşku, Yaşam Sevinci ve Tutku Afirmasyonları 224
5. Boost Etkili "Hareket Ettikçe Canlanıyorum" Afirmasyonları 227
6. Kısa Günlük Tekrar Cümleleri 230

Bütün Bunların Hepsi Niçin?

İnsanlığın en büyük problemlerinden birisi ise ayrılık düşüncesi; Yaratıcıdan ayrı olduğumuzu düşünmek. O'nun kurmuş olduğu düzenin bizden ayrı bir yapı olarak ele almak en büyük yanlışlardan birisi. İnsan her bir düşüncesinin, her bir aksiyonunun, her bir sözünün dua olduğunu bilerek. Bunların Yaratıcı ile bir iletişim yolu olduğunu kavrayarak, farkında olarak, bilinçli seçimler yapmalı. Otomatik, kalıplaşmış inançları yerine bilinçli olarak getirilmiş doğru inançları yerine getirmeli.

İnsan zihni akarsu gibidir, eğer akarsu sürekli bir akışla tazelenmezse bataklığa dönüşür kirlenir kokar. Etrafına mirop saçan sivrisineklere barınma yeri olur. Kurbağları çeker yosunlaşır milyon çeşit farklı bakteriye ev olur. Ama o akarsu tazelenirse etrafına can verir, kurda, kuşa, kediye, süt veren ineğe, et veren danaya, kürkünü veren koyuna can suyu olur. Ekinleri canlandırır. Koskoca ağaçların büyümesine vesile olur. İnsan da aynı akarsu gibi süreli akışla tazelenmelidir.

Zihin ve bilinç, sanılmakta olanın aksine, yaratılmış olandan yani evrenden hiç de uzak kavramlar değildir. Bilinci, hayatı dışarıdan izleyen pasif bir şey gibi değil; yaşanan gerçekliği algılayan, yorumlayan, seçen ve bir anlamda ona görüntü yansıtan bir projektör gibi ele almak gerekmektedir. Evren bir yerde, bilinç başka bir yerde, insanın davranışı ise bambaşka bir yerde durmamaktadır. Bunlar birbirinden kopuk yapılar değildir; sürekli birbirine temas eden, birbirini besleyen ve

birbirini değiştiren bir sistemin parçalarıdır. Kybalion'da dediği gibi;

"Yukarıda nasılsa, aşağıda da öyledir; içeride nasılsa, dışarıda da öyledir."

Bilimsel yönünden bahsetmek gerekirse, afirmasyonların etkisi yalnızca soyut bir inanç meselesi olarak kalmamaktadır; özellikle "self-affirmation" adıyla incelenen değer odaklı öz-onay çalışmalarında dikkat çekici sonuçlar görülmektedir. Cohen ve arkadaşlarının çalışmalarında, öğrencilerin kendi değerleri üzerine kısa yazılar yazması akademik başarı farkını yaklaşık yüzde 40 azaltmış; iki yıllık takipte Afro-Amerikan öğrencilerin not ortalaması ortalama 0.24 puan, düşük başarı grubundaki öğrencilerin not ortalaması ise ortalama 0.41 puan yükselmiştir. Aynı çalışmada telafi programına alınma veya sınıf tekrarı oranı yüzde 18'den yüzde 5'e düşmektedir. Daha uzun vadeli bir başka çalışmada ise ortaokul döneminde yapılan kısa öz-onay uygulamalarının, yedinci sınıftan on ikinci sınıfa kadar büyüyen başarı farkını her yıl yaklaşık yüzde 50 azalttığı, on ikinci sınıf sonunda toplam farkı yüzde 42 daralttığı ve zamanında mezuniyet oranını 10 puan artırdığı bildirilmektedir. Bu sonuçlar, doğru kurulmuş iç dilin yalnızca kişiye iyi hissettiren bir tekrar olmadığını; stres, tehdit algısı, aidiyet duygusu ve davranış devamlılığı üzerinde ölçülebilir bir etki oluşturabildiğini göstermektedir.

Bilimsel çalışmaların çarpıcı taraflarından biri de afirmasyonların beyin ve davranış düzeyinde izlenebilir olmasıdır. fMRI çalışmalarında, kişinin önemli kişisel

değerleri üzerine düşünmesinin beynin ödül sistemiyle ilişkili bölgelerinden ventral striatumu aktive ettiği görülmektedir; bu da afirmasyonun yalnızca sözel bir tekrar değil, kişinin benlik algısı ve motivasyon sistemiyle temas eden bir süreç olduğunu düşündürmektedir. Eğitim alanındaki meta-analizlerde 144 deneysel çalışmanın birlikte incelenmesiyle öz-onay uygulamalarının küçük fakat anlamlı bir ortalama etki oluşturduğu bildirilmektedir. İş arayan kişilerle yapılan saha deneylerinde ise yalnızca 15 dakikalık değer odaklı öz-onay egzersizinin, dört hafta içinde yeniden işe girme olasılığını bir çalışmada 2.4 kat, başka bir çalışmada 3.5 kat artırdığı; alınan iş teklifi sayısını da bir çalışmada yüzde 118, diğerinde yüzde 49 yükselttiği raporlanmaktadır. Bütün bunlar, afirmasyonların gerçekliği sihirli biçimde değiştirdiğini değil; kişinin dikkatini, benlik algısını, eyleme geçme gücünü ve davranış sürekliliğini etkileyerek hayatın akışına somut biçimde dokunabildiğini ortaya koymaktadır.

Peki Nasıl Yapalım?

Bu kitap, baştan sona tek seferde okunup kenara bırakılacak bir metin olarak hazırlanmamıştır. Daha çok ihtiyaç duyulan alana göre kullanılacak bir iç çalışma alanı gibi düşünülebilir. İçindekiler kısmında her konu ayrı başlıklar halinde yer almaktadır: irade, enerji, özgüven, para, sağlık, odak, disiplin, huzur, sevgi, ruhsal güç ve benzeri alanlar. Hangi konuda eksiklik, dağınıklık veya güçlenme ihtiyacı hissediliyorsa, o başlığa gidilmesi yeterlidir. Her bölümde önce kısa ve günlük kullanıma uygun afirmasyonlar yer almaktadır. Bu kısım sabah ve akşam tekrar etmek için hazırlanmıştır. Alt bölümde ise daha derin, daha uzun ve konuya daha yoğun şekilde giren afirmasyonlar bulunmaktadır. Günlük kullanım için kısa liste yeterlidir; fakat belirli bir konuda gerçekten dönüşüm isteniyorsa, o bölümün uzun listesi daha düzenli şekilde okunabilir.

Uygulama basit tutulmalıdır. Sabah uyanınca, gün başlamadan önce birkaç dakika ayrılarak günlük afirmasyon bölümü okunabilir. Bu, zihnin güne hangi yönden başlayacağını belirleyen bir iç ayar gibidir. Akşam ise gün kapanırken aynı liste tekrar okunabilir. Böylece bilinç, günün başında ve sonunda aynı mesajla temas eder. Daha yoğun çalışmak istenen konularda, o konuya ait derin liste haftada birkaç kez veya ihtiyaç hissedilen dönemlerde okunabilir. Burada önemli olan şey cümleleri mekanik şekilde bitirmek değil, her cümleyi zihinde kısa bir an durdurarak okumaktır. Afirmasyon hızlıca geçilecek bir yazı değil, bilince verilen bilinçli bir yönlendirmedir.

Afirmasyon uygulamasında zamanlama da önemlidir. Zihin gün içinde çoğu zaman beta dalgası olarak adlandırılan daha aktif, analitik ve dış dünyaya dönük bir çalışma halindedir. Bu durum günlük işler için faydalıdır; fakat iç telkinlerin derine yerleşmesi için her zaman en uygun zemin olmayabilir. Daha sakin, gevşemiş ve alıcı hallerde ise alfa ve bazı durumlarda theta dalga aktiviteleri öne çıkabilmektedir. Meditasyon ve farkındalık çalışmalarının EEG araştırmalarında çoğunlukla alfa ve theta aktivitesiyle ilişkilendirilmesi bu yüzden dikkat çekicidir. Yavaş nefes egzersizlerinin de bazı çalışmalarda alfa aktivitesini artırabildiği ve bedeni daha sakin bir düzenlemeye taşıyabildiği bildirilmektedir. Bu nedenle afirmasyonları özellikle sabah uyanınca, gece uyumadan önce, meditasyondan sonra veya birkaç dakikalık sakin nefes çalışmasının ardından okumak daha verimli olabilir. Amaç özel bir trans hali yaratmak değildir; amaç zihni biraz yavaşlatmak, dikkati toplamak ve cümlelerin içeriye daha rahat yerleşmesini sağlamaktır.

Beyin dalgasını yavaşlatmak için karmaşık bir yöntem gerekmez. Sessiz bir yere geçmek, telefonu uzaklaştırmak, omurgayı rahat ama dik tutmak, gözleri kapatmak ve birkaç dakika nefesi yavaşlatmak yeterlidir. Nefes burundan alınabilir, daha uzun bir şekilde verilebilir. Örneğin dört saniye nefes alıp altı veya sekiz saniyede vermek bedeni sakinleştirmeye yardımcı olur. Birkaç tur sonra çene, omuzlar, göğüs, karın ve eller bilinçli şekilde gevşetilir. Zihin biraz sessizleştiğinde afirmasyonlar okunmaya başlanır. Cümleler aceleyle değil, düşük sesle veya içinden, anlamı hissedilerek okunur. Her cümlenin ardından bir saniye durmak faydalıdır. Çünkü burada hedef çok okumak değil, okunan şeyi bilince sindirmektir.

En etkili kullanım şekli üç adımlıdır: önce bedeni sakinleştirmek, sonra afirmasyonu okumak, ardından küçük bir davranışla onu mühürlemek. Mesela irade afirmasyonları okunduktan sonra hemen küçük bir iş tamamlanabilir. Enerji afirmasyonları okunduktan sonra kısa bir yürüyüş, esneme veya çalışma başlangıcı yapılabilir. Para ve üretkenlik afirmasyonları okunduktan sonra küçük bir plan yazılabilir. Böylece afirmasyon yalnızca zihinde kalan bir cümle olmaktan çıkar; davranışla birleşir. İç dil, duygu ve eylem aynı yöne döndüğünde etki daha sağlam hale gelir. Bu kitabın temel kullanım mantığı da budur: önce bilinç yön değiştirir, sonra dikkat yön değiştirir, sonra davranış yön değiştirir. Hayat da zamanla bu yeni yönün izlerini taşımaya başlar.

Meraklısı için Afirmasyon Metodolojisi

Evet, bu kitaptaki afirmasyonlar belli bir sistem promptu ile hazırlanmıştır. Fakat bu sistem promptu, basitçe "hadi bana şu konu hakkında 300 tane afirmasyon hazırla" şeklinde kurulmamıştır. Buradaki amaç sadece çok sayıda güzel cümle üretmek değildir. Asıl amaç, zihnin daha kolay kabul edebileceği, bilinçaltına daha doğal geçebilecek, okunduğunda kişiyi hem içsel olarak toparlayacak hem de davranışa yöneltecek bir dil sistemi oluşturmaktır. Bu yüzden afirmasyonlar rastgele motivasyon cümleleri gibi değil, belirli bir metodolojiye göre hazırlanmıştır.

Bu metodolojide en önemli kurallardan biri, afirmasyonların başında sürekli "ben" kelimesinin kullanılmamasıdır. Çünkü bazı kişiler için her cümlenin "ben" diye başlaması yapay, itici veya zihinsel olarak direnç uyandırıcı gelebilir. Bunun yerine gizli özne kullanılmıştır. Yani cümleler yine kişinin kendi içinden söyleniyormuş gibi kurulmuştur, fakat doğrudan "ben" kelimesi kullanılmamıştır. Örneğin "Ben irademi güçlendiriyorum" yerine "İrademi güçlendiriyorum" denilmiştir. Böylece cümle daha sade, daha doğal ve daha içsel hale getirilmiştir.

Bir diğer temel kural, afirmasyonların şimdiki zaman diliyle yazılmasıdır. Çünkü zihin "yapacağım, olacağım, başaracağım" gibi ifadeleri çoğu zaman geleceğe ait bir ihtimal olarak algılar. Bu da istenen halin hep ileride bir yerde kalmasına sebep olabilir. Bu nedenle cümleler "güçleniyorum, seçiyorum, yapıyorum, uyguluyorum, ilerliyorum,

yükseltiyorum” gibi şu anda gerçekleşen fiillerle kurulmuştur. Amaç, bilince “bu ileride olacak bir şey” mesajı vermek değil, “bu şu anda aktive oluyor” hissini vermektir.

Afirmasyonlarda negatif yapıdan özellikle kaçınılmıştır. Çünkü zihin çoğu zaman olumsuzluk eklerini istediğimiz kadar temiz işlemeyebilir. “Yanlış olanı seçmiyorum” dediğinde dikkat yine “yanlış olan” ifadesine gider. “Tembel değilim” dediğinde zihin yine tembellik kavramıyla temas eder. Bu yüzden sistemde olumsuz cümleler yerine pozitif karşılıklar kullanılmıştır. “Yanlış olanı seçmiyorum” yerine “İyi olanı seçiyorum”, “Ertelemiyorum” yerine “Şimdi başlıyorum”, “Dağılmıyorum” yerine “Odaklanıyorum”, “Enerjimi boşa harcamıyorum” yerine “Enerjimi değerli işlere yönlendiriyorum” gibi ifadeler tercih edilmiştir. Böylece bilinç, kaçınılması gereken şeye değil, yönelinmesi gereken şeye odaklanmaktadır.

Bu sistemde sadece sonuç bildiren cümleler değil, süreci güçlendiren cümleler de kullanılmıştır. Çünkü afirmasyon yalnızca “güçlüyüm, başarılıyım, enerjiyim” gibi sabit ifadelerden ibaret olmamalıdır. Asıl etkili kısım, kişinin yaptığı şeyi yaptıkça daha da güçlendiren ifadelerde ortaya çıkmaktadır. Bu yüzden “Çalıştıkça çalışma isteğim artıyor”, “Odaklandıkça odağım derinleşiyor”, “Ürettikçe canlanıyorum”, “Başladıkça devam etmem kolaylaşıyor”, “Tamamladıkça özgüvenim büyüyor” gibi boost etkili cümleler eklenmiştir. Bu cümleler, zihne bir döngü kurmaktadır: eylem arttıkça istek artar, istek arttıkça enerji artar, enerji arttıkça eylem devam eder.

Sonradan eklenen önemli özelliklerden biri de bazı afirmasyonların pekiştirme amacıyla geçmiş zaman diliminde kurulmasıdır. Yani önce istenen hal şimdiki zamanla dile getirilmektedir: “İrademi güçlendiriyorum”, “Enerjimi yükseltiyorum”, “Çalıştıkça daha iyi hissediyorum.” Ardından bu halin zihinde daha yerleşmiş hissedilmesi için geçmiş zaman etkisi kullanılabilmektedir: “İrademi güçlendirdim”, “Enerjimi yükselttim”, “Çalıştıkça daha iyi hissettiğimi gördüm.” Bunun amacı, bilinçte yalnızca bir niyet oluşturmak değil, aynı zamanda tamamlanmışlık hissi de oluşturmaktır. Şimdiki zaman aktivasyon sağlar; geçmiş zaman ise zihne “bu zaten yaşandı, bu mümkün, bu tanıdık” mesajı verir.

Böylece afirmasyonlar üç katmanlı bir yapıya kavuşmaktadır. İlk katmanda istenen yön şimdiki zamanda aktive edilir. İkinci katmanda aynı yön pozitif ve net bir dille güçlendirilir. Üçüncü katmanda ise geçmiş zaman kullanılarak zihinde tamamlanmışlık, kanıt ve pekişme hissi oluşturulur. Bu sistemin amacı abartılı bir mucize dili kurmak değil, iç konuşmayı bilinçli şekilde yeniden düzenlemektir. Çünkü insanın iç dili değiştiğinde dikkati değişmektedir; dikkati değiştiğinde davranışı değişmektedir; davranışı değiştiğinde de hayatının yönü yavaş yavaş değişmektedir.

Girizgah

“Bilinçdışını bilinçli hale getirmedikçe, hayatını o yönlendirir ve sen buna kader dersin.”

-Carl Jung’a atfedilen söz

Bismillahirrahmanirrahim

“Rahmeti bütün varlığı kuşatan ve merhameti sürekli olan Allah’ın adıyla.”

Sadece kafirler Rabb'den ümidini keser

(Yûsuf, 12:87)

Rutin Kapsayıcı Günlük Set-1

Her sette yaklaşık 7–8 cümle teslimiyet, 7–8 şükran/bolluk, 7 huzur, 7–8 irade alanından.

1. Rabbime gönülden teslim oluyorum.

Rabbime her zaman gönülden teslim oldum.

2. Yalnız Rabbime tevekkül ediyorum.

Yalnız Rabbime her zaman tevekkül ettim.

3. Rabbim bana yeter, O ne güzel vekildir.

Rabbim bana her zaman yetti, O ne güzel vekildir.

4. Rabbimden geldiğimi ve O'na döneceğimi biliyorum.

Rabbimden geldiğimi ve O'na döneceğimi her zaman bildim.

5. Bu dünyanın geçici olduğunu biliyorum.

Bu dünyanın geçici olduğunu her zaman bildim.

6. Kaderime gönülden rıza gösteriyorum.

Kaderime her zaman gönülden rıza gösterdim.

7. Sahip olduklarıma şükrediyorum.
Sahip olduklarıma her zaman şükrettim.

8. Her güne minnetle başlıyorum.
Her güne hep minnetle başladım.

9. Günümdeki güzellikleri fark ediyorum.
Günümdeki güzellikleri her zaman fark ettim.

10. Hayatın bolluğuna açılıyorum.
Hayatın bolluğuna her zaman açıldım.

11. Verdikçe bereketim büyüyor.
Verdikçe bereketim her zaman büyüdü.

12. Almaya layık olduğumu biliyorum.
Almaya layık olduğumu her zaman bildim.

13. Şükrettikçe huzurum büyüyor.
Şükrettikçe huzurum her zaman büyüdü.

14. İçimde huzur buluyorum.

İçimde hep huzur buldum.

15. Bedenimi gevşetiyorum.
Bedenimi her zaman gevşettim.

16. Nefesimle yatışıyorum.
Nefesimle her zaman yatıştım.

17. Zihnimi sakinleştiriyorum.
Zihnimi her zaman sakinleştirdim.

18. İç barışımı koruyorum.
İç barışımı her zaman korudum.

19. Şu ana huzurla bakıyorum.
Şu ana her zaman huzurla baktım.

20. Sakinleştikçe huzurum derinleşiyor.
Sakinleştikçe huzurum her zaman derinleşti.

21. Her işimi yalnız Rabbimin rızası için yapıyorum.
Her işimi yalnız Rabbimin rızası için her zaman yaptım.

22. İrademi her gün güçlendiriyorum.
Bu güne kadar irademi hep güçlendirdim.

23. Güçlü seçimler yapıyorum.
Hep güçlü seçimler yaptım.

24. Şimdi başlıyorum.
Hep doğru anda başladım.

25. Başladığım her işi tamamlıyorum.
Başladığım her işi hep tamamladım.

26. Odaklandıkça zihnim keskinleşiyor.
Odaklandıkça zihnim her zaman keskinleşti.

27. Enerjimi her gün yükseltiyorum.
Enerjimi bugüne dek hep yükselttim.

28. Kendimi yönetiyorum.
Kendimi her zaman yönettim.

29. İrademi kullandıkça irademgüçleniyor.

İrademi kullandıkça irademher zaman güçlendi.

30. Rabbime teslim oldukça huzurum artıyor.

Rabbime teslim oldukça huzurum her zaman arttı.

Rutin Kapsayıcı Günlük Set-2

Her sette yaklaşık 7–8 cümle teslimiyet, 7–8 şükran/bolluk, 7 huzur, 7–8 irade alanından.

1. Yalnız O'na güveniyorum.

Yalnız O'na her zaman güvendim.

2. Rabbimin planına gönülden güveniyorum.

Rabbimin planına her zaman gönülden güvendim.

3. Hayrın da şerrin de Allah'ın takdiriyle olduğuna iman ediyorum.

Hayrın da şerrin de Allah'ın takdiriyle olduğuna her zaman iman ettim.

4. İyiliğin Rabbimin lütfundan geldiğine iman ediyorum.

İyiliğin Rabbimin lütfundan geldiğine her zaman iman ettim.

5. Ahiretin kalıcı yurt olduğuna iman ediyorum.

Ahiretin kalıcı yurt olduğuna her zaman iman ettim.

6. İmanımı her gün tazeliyorum.

İmanımı her zaman tazeledim.

7. Minnet duyuyorum.
Her zaman minnet duydum.

8. Kalbimi şükranla dolduruyorum.
Kalbimi her zaman şükranla doldurdum.

9. Hayatımdaki nimetleri sayıyorum.
Hayatımdaki nimetleri her zaman saydım.

10. Bereketi her yerde fark ediyorum.
Bereketi her yerde her zaman fark ettim.

11. Param bana huzurla ve bollukla akıyor.
Param bana her zaman huzurla ve bollukla aktı.

12. Bolluğa açıldıkça fırsatlar çoğalıyor.
Bolluğa açıldıkça fırsatlar her zaman çoğaldı.

13. İyi olanı görmeyi seçiyorum.
Hep iyi olanı görmeyi seçtim.

14. Huzuru seçiyorum.
Hep huzuru seçtim.

15. Güne sakinlikle başlıyorum.
Güne her zaman sakinlikle başladım.

16. Hayatı olduğu gibi kabul ediyorum.
Hayatı olduğu gibi her zaman kabul ettim.

17. Her nefeste sakinleşiyorum.
Her nefeste hep sakinleştim.

18. İçimdeki huzuru hissediyorum.
İçimdeki huzuru her zaman hissettim.

19. Şimdi, burada, huzur buluyorum.
Bugüne dek hep huzur buldum.

20. Rabbimi andıkça kalbim huzura kavuşuyor.
Rabbimi andıkça kalbim her zaman huzura kavuştu.

21. Kendi hayatımın sorumluluğunu alıyorum.

Kendi hayatımın sorumluluğunu her zaman aldım.

22. Bugün güçlü seçimler yapıyorum.
Hep güçlü seçimler yaptım.

23. Sözümü tutuyorum.
Sözümü her zaman tuttum.

24. Önceliklerimi netleştiriyorum.
Önceliklerimi her zaman netleştirdim.

25. İçimdeki gücü hissediyorum.
İçimdeki gücü her zaman hissettim.

26. Kararlılıkla devam ediyorum.
Her zaman kararlılıkla devam ettim.

27. Çalıştıkça çalışma isteğim artıyor.
Çalıştıkça çalışma isteğim her zaman arttı.

28. Tamamladıkça özgüvenim artıyor.
Tamamladıkça özgüvenim her zaman arttı.

29. Sakinlikle devam ediyorum.

Her zaman sakinlikle devam ettim.

30. Şimdi, burada, Rabbime tevekkül ediyorum.

Bugüne dek hep Rabbime tevekkül ettim.

Rutin Kapsayıcı Günlük Set-3

· Teslimiyet ·

1. Rabbime gönülden teslim oluyorum.

Rabbime her zaman gönülden teslim oldum.

2. Yalnız Rabbime tevekkül ediyorum.

Yalnız Rabbime her zaman tevekkül ettim.

3. Rabbim bana yeter, O ne güzel vekildir.

Rabbim bana her zaman yetti, O ne güzel vekildir.

4. Hayrın da şerrin de Allah'ın takdiriyle olduğuna iman ediyorum.

Hayrın da şerrin de Allah'ın takdiriyle olduğuna her zaman iman ettim.

5. Bu dünyanın geçici, ahiretin kalıcı olduğunu biliyorum.

Bu dünyanın geçici, ahiretin kalıcı olduğunu her zaman bildim.

6. Her işimi yalnız Rabbimin rızası için yapıyorum.

Her işimi yalnız Rabbimin rızası için her zaman yaptım.

· Şükran ·

7. Sahip olduklarıma şükrediyorum.

Sahip olduklarıma her zaman şükrettim.

8. Her güne minnetle başlıyorum.

Her güne hep minnetle başladım.

9. Günümdeki güzellikleri fark ediyorum.

Günümdeki güzellikleri her zaman fark ettim.

10. Hayatın bolluğuna açılıyorum.

Hayatın bolluğuna her zaman açıldım.

11. Verdikçe bereketim büyüyor.

Verdikçe bereketim her zaman büyüdü.

12. Şükrettikçe huzurum büyüyor.

Şükrettikçe huzurum her zaman büyüdü.

· Huzur ·

13. İçimde huzur buluyorum.

İçimde hep huzur buldum.

14. Bedenimi gevşetiyorum.
Bedenimi her zaman gevşettim.

15. Nefesimle yatışıyorum.
Nefesimle her zaman yatıştım.

16. Hayatı olduğu gibi kabul ediyorum.
Hayatı olduğu gibi her zaman kabul ettim.

17. İç barışımı koruyorum.
İç barışımı her zaman korudum.

18. Sakinleştikçe huzurum derinleşiyor.
Sakinleştikçe huzurum her zaman derinleşti.

· Enerji ve Canlılık ·

19. Güne enerji dolu başlıyorum.
Güne her zaman enerji dolu başladım.

20. Bedenimi hareketle canlandırıyorum.

Bedenimi her zaman hareketle canlandırdım.

21. Derin nefes aldıkça enerjim tazeleniyor.
Derin nefes aldıkça enerjim her zaman tazelendi.

22. Her anı farkındalıkla yaşıyorum.
Her anı her zaman farkındalıkla yaşadım.

23. Anın tadını bütün duyularımla çıkarıyorum.
Anın tadını her zaman bütün duyularımla çıkardım.

24. Hareket ettikçe canlanıyorum.
Hareket ettikçe her zaman canlandım.

· Odaklanma ·

25. Önümdeki işe tam dikkatimi veriyorum.
Önümdeki işe her zaman tam dikkatimi verdim.

26. Tek bir işe yöneliyorum.
Tek bir işe her zaman yöneldim.

27. Zihnimi berraklaştırıyorum.

Zihnimi her zaman berraklaştırdım.

28. Derin odağa giriyorum.
Derin odağa her zaman girdim.

29. Odaklandıkça odağım derinleşiyor.
Odaklandıkça odağım her zaman derinleşti.

· İrade ·

30. İrademi her gün güçlendiriyorum.
Bu güne kadar irademi hep güçlendirdim.

31. Güçlü seçimler yapıyorum.
Hep güçlü seçimler yaptım.

32. Şimdi başlıyorum.
Hep doğru anda başladım.

33. Başladığım her işi tamamlıyorum.
Başladığım her işi hep tamamladım.

34. İrademi kullandıkça iradem güçleniyor.

İrademi kullandıkça irademi her zaman güçlendi.

· Yüksek Performans (Adalet ve Tevazu ile) ·

35. Hayatın her alanında yüksek performans gösteriyorum.

Hayatın her alanında her zaman yüksek performans gösterdim.

36. Zihnim her gün daha keskin.

Zihnim bugüne dek hep keskin kaldı.

37. Net ve mantıklı düşünüyorum.

Her zaman net ve mantıklı düşündüm.

38. Her durumu adaletle değerlendiriyorum.

Her durumu her zaman adaletle değerlendirdim.

39. Yüksek performansımı tevazu ile taşıyorum.

Yüksek performansımı her zaman tevazu ile taşıdım.

40. Şimdi, burada, en yüksek halimi yaşıyorum.

Bugüne dek hep en yüksek halimi yaşadım.

İrade

Günlük Set(Kısa Döngü — 20 cümle)

1. İrademi her gün güçlendiriyorum.
Bu güne kadar irademi hep güçlendirdim.

2. Güçlü seçimler yapıyorum.
Hep güçlü seçimler yaptım.

3. Sözümü tutuyorum.
Sözümü her zaman tuttum.

4. Kendi hayatımın sorumluluğunu alıyorum.
Kendi hayatımın sorumluluğunu her zaman aldım.

5. Enerjimi her gün yükseltiyorum.
Enerjimi bugüne dek hep yükselttim.

6. Hareket ettikçe canlanıyorum.
Hareket ettikçe hep canlandım.

7. Güne enerji dolu başlıyorum.
Güne her zaman enerji dolu başladım.

8. Şimdi başlıyorum.
Hep doğru anda başladım.

9. Başladığım her işi tamamlıyorum.
Başladığım her işi hep tamamladım.

10. Önceliklerimi netleştiriyorum.
Önceliklerimi her zaman netleştirdim.

11. Odaklanıyorum.
Her zaman odaklandım.

12. Odaklandıkça zihnim keskinleşiyor.
Odaklandıkça zihnim her zaman keskinleşti.

13. Zihnimi berraklaştırıyorum.
Zihnimi her zaman berraklaştırdım.

14. İrademi kullandıkça irademgüçleniyor.

İrademi kullandıkça irademi her zaman güçlendi.

15. Çalıştıkça çalışma isteğim artıyor.
Çalıştıkça çalışma isteğim her zaman arttı.

16. Tamamladıkça özgüvenim artıyor.
Tamamladıkça özgüvenim her zaman arttı.

17. İçimdeki gücü hissediyorum.
İçimdeki gücü her zaman hissettim.

18. Kararlılıkla devam ediyorum.
Her zaman kararlılıkla devam ettim.

19. Bugün güçlü adımlar atıyorum.
Hep güçlü adımlar attım.

20. Şimdi, burada, güçleniyorum.
Bugüne dek hep güçlendim.

Tam Liste (300 Afirmasyon)
1. Temel Güç ve İrade Afirmasyonları

1. İrademi her gün güçlendiriyorum.

Bu güne kadar irademi hep güçlendirdim.

2. İç gücümü sahipleniyorum.

İç gücümü her zaman sahiplendim.

3. Güçlü seçimler yapıyorum.

Hep güçlü seçimler yaptım.

4. İradem her kararımda kendini gösteriyor.

İradem her kararımda hep kendini gösterdi.

5. Kararlılığımı büyütüyorum.

Kararlılığımı bugüne dek hep büyüttüm.

6. İçimdeki gücü hissediyorum.

İçimdeki gücü her zaman hissettim.

7. Güçlü bir irade inşa ediyorum.

Yıllardır güçlü bir irade inşa ettim.

8. Her seçimimde irademi besliyorum.

Her seçimimde irademi hep besledim.

9. İrademi sağlam temeller üzerine kuruyorum.

İrademi her zaman sağlam temeller üzerine kurdum.

10. Disiplinli bir karakter oluşturuyorum.

Bugüne kadar disiplinli bir karakter oluşturdum.

11. İç disiplinimi doğal hale getiriyorum.

İç disiplinimi hep doğal hale getirdim.

12. Sözümü tutuyorum.

Sözümü her zaman tuttum.

13. Verdiğim kararların arkasında duruyorum.

Verdiğim kararların arkasında hep durdum.

14. İrademi netleştiriyorum.

İrademi her zaman net tuttum.

15. Güçlü adımlar atıyorum.

Hep güçlü adımlar attım.

16. İçsel gücümü her gün büyütüyorum.

İçsel gücümü bugüne dek hep büyüttüm.

17. Niyetimi güçlü tutuyorum.

Niyetimi her zaman güçlü tuttum.

18. Kararlarımı sağlamlaştırıyorum.

Kararlarımı hep sağlamlaştırdım.

19. İradem kararlarımı yönlendiriyor.

İradem kararlarımı her zaman yönlendirdi.

20. Güçlü bir zihin yapısı oluşturuyorum.

Yıllar içinde güçlü bir zihin yapısı oluşturdum.

21. İrademi yaşamımın merkezine koyuyorum.

İrademi hep yaşamımın merkezine koydum.

22. Kendi yönümü belirliyorum.

Kendi yönümü her zaman kendim belirledim.

23. Hayatımın dümenini elimde tutuyorum.

Hayatımın dümenini hep elimde tuttum.

24. İrademi bilinçli olarak kullanıyorum.

İrademi her zaman bilinçli kullandım.

25. Güçlü seçimler yapan biri gibi hareket ediyorum.

Hep güçlü seçimler yapan biri gibi hareket ettim.

26. İç gücüme güveniyorum.

İç gücüme her zaman güvendim.

27. İrademi her gün biraz daha sağlamlaştırıyorum.

İrademi bugüne dek her gün biraz daha sağlamlaştırdım.

28. Kendi değerlerime göre seçim yapıyorum.

Kendi değerlerime göre hep seçim yaptım.

29. Önceliklerime sahip çıkıyorum.

Önceliklerime her zaman sahip çıktım.

30. İrademle hayatımı şekillendiriyorum.

İrademle hayatımı hep kendim şekillendirdim.

31. Sağlam bir karaktere sahip biri gibi davranıyorum.

Hep sağlam bir karaktere sahip biri gibi davrandım.

32. İçimdeki kararlılığı uyandırıyorum.

İçimdeki kararlılığı her zaman uyandırdım.

33. Güçlü duruşumu koruyorum.

Güçlü duruşumu hep korudum.

34. Kendime verdiğim sözlere sadık kalıyorum.

Kendime verdiğim sözlere her zaman sadık kaldım.

35. İrademi günlük seçimlerimde uyguluyorum.

İrademi günlük seçimlerimde hep uyguladım.

36. Hedeflerime doğru kararlı yürüyorum.

Hedeflerime doğru hep kararlı yürüdüm.

37. İçsel gücümü davranışlarıma yansıtıyorum.

İçsel gücümü davranışlarıma her zaman yansıttım.

38. İrademi bir kas gibi her gün çalıştırıyorum.

İrademi yıllardır bir kas gibi çalıştırdım.

39. Güçlü bir karakter inşa ediyorum.

Bugüne kadar güçlü bir karakter inşa ettim.

40. Kendimi yönetiyorum.

Kendimi her zaman yönettim.

41. İradem her gün daha sağlam.

İradem bugüne dek hep sağlam kaldı.

42. Kararlarımı güçlü bir şekilde alıyorum.

Kararlarımı her zaman güçlü bir şekilde aldım.

43. İç gücümle her durumun üstesinden geliyorum.

İç gücümle hep her durumun üstesinden geldim.

44. Yaptığım seçimlerle güçleniyorum.

Yaptığım seçimlerle hep güçlendim.

45. İrademi yaşam tarzıma dönüştürüyorum.

İrademi zamanla yaşam tarzıma dönüştürdüm.

46. Kendi hayatımın sorumluluğunu alıyorum.

Kendi hayatımın sorumluluğunu her zaman aldım.

47. İç disiplinimi sahipleniyorum.

İç disiplinimi her zaman sahiplendim.

48. Güçlü kararlar almayı doğal hale getiriyorum.

Güçlü kararlar almayı hep doğal hale getirdim.

49. İrademle yönümü koruyorum.

İrademle yönümü her zaman korudum.

50. İçimdeki güç her gün belirginleşiyor.

İçimdeki güç bugüne dek hep belirginleşti.

2. Enerji ve Canlılık Afirmasyonları

51. Enerjimi her gün yükseltiyorum.

Enerjimi bugüne dek hep yükselttim.

52. Bedenimi canlandırıyorum.

Bedenimi her zaman canlandırdım.

53. İçimde canlılık artıyor.

İçimdeki canlılık her zaman arttı.

54. Enerjimle güne başlıyorum.

Güne hep enerjimle başladım.

55. Bedenim güç ve enerjiyle doluyor.

Bedenim her zaman güç ve enerjiyle doldu.

56. Hareket ettikçe canlanıyorum.

Hareket ettikçe hep canlandım.

57. Nefes aldıkça enerjim tazeleniyor.

Nefes aldıkça enerjim her zaman tazelendi.

58. Gün içinde enerjimi koruyorum.

Gün içinde enerjimi hep korudum.

59. Canlılığımı her saat besliyorum.

Canlılığımı her zaman besledim.

60. Vücudumu hareketle güçlendiriyorum.

Vücudumu hep hareketle güçlendirdim.

61. Enerjimi değerli işlere yönlendiriyorum.

Enerjimi her zaman değerli işlere yönlendirdim.

62. İçimdeki yaşam gücünü hissediyorum.

İçimdeki yaşam gücünü hep hissettim.

63. Her nefeste yeniden canlanıyorum.

Her nefeste hep yeniden canlandım.

64. Enerjik bir bedene sahip biri gibi yaşıyorum.

Hep enerjik bir bedene sahip biri gibi yaşadım.

65. Sabahları enerjiyle uyanıyorum.

Sabahları her zaman enerjiyle uyandım.

66. Bedenimin enerjisini akıllıca kullanıyorum.

Bedenimin enerjisini her zaman akıllıca kullandım.

67. Hareketle içimdeki gücü uyandırıyorum.

Hareketle içimdeki gücü hep uyandırdım.

68. Canlılığımı gün boyu yüksek tutuyorum.

Canlılığımı gün boyu hep yüksek tuttum.

69. Enerjim arttıkça zihnim açılıyor.

Enerjim arttıkça zihnim her zaman açıldı.

70. Bedenimi besleyerek enerjimi büyütüyorum.

Bedenimi besleyerek enerjimi hep büyüttüm.

71. İçimdeki canlılığı sahipleniyorum.

İçimdeki canlılığı her zaman sahiplendim.

72. Enerjimi sabit ve güçlü tutuyorum.

Enerjimi hep sabit ve güçlü tuttum.

73. Vücudumu canlı ve dinç tutuyorum.

Vücudumu her zaman canlı ve dinç tuttum.

74. Yaşam enerjimi her gün artırıyorum.

Yaşam enerjimi bugüne dek hep artırdım.

75. Derin nefes aldıkça gücüm yenileniyor.

Derin nefes aldıkça gücüm her zaman yenilendi.

76. Hareket ettikçe bedenim güçleniyor.

Hareket ettikçe bedenim hep güçlendi.

77. Enerjimi yüksek frekansta tutuyorum.

Enerjimi her zaman yüksek tuttum.

78. Canlanan bedenimle güne yön veriyorum.

Canlanan bedenimle güne hep yön verdim.

79. İçimdeki enerji kaynağını besliyorum.

İçimdeki enerji kaynağını her zaman besledim.

80. Esnedikçe ve gerindikçe canlanıyorum.

Esnedikçe ve gerindikçe hep canlandım.

81. Enerjik hissettikçe enerjim daha da yükseliyor.

Enerjik hissettikçe enerjim hep daha da yükseldi.

82. Bedenimi su ve hareketle canlandırıyorum.

Bedenimi her zaman su ve hareketle canlandırdım.

83. Güçlü ve dinç bir bedene sahip oluyorum.

Hep güçlü ve dinç bir bedene sahip oldum.

84. İçsel enerjimi davranışlarıma taşıyorum.

İçsel enerjimi davranışlarıma her zaman taşıdım.

85. Yürüdükçe canlılığım artıyor.

Yürüdükçe canlılığım her zaman arttı.

86. Enerjimi gün sonuna kadar koruyorum.

Enerjimi gün sonuna kadar hep korudum.

87. Vücudumdaki gücü hissederek hareket ediyorum.

Vücudumdaki gücü hep hissederek hareket ettim.

88. Canlılığımı yüksek tutarak ilerliyorum.

Canlılığımı yüksek tutarak hep ilerledim.

89. Enerjimi düzenli ritimle yönetiyorum.

Enerjimi her zaman düzenli ritimle yönettim.

90. Bedenim her hareketle tazeleniyor.

Bedenim her hareketle hep tazelendi.

91. İçimdeki dinamizmi büyütüyorum.

İçimdeki dinamizmi bugüne dek hep büyüttüm.

92. Enerjimi bilinçli seçimlerle yükseltiyorum.

Enerjimi hep bilinçli seçimlerle yükselttim.

93. Güne enerji dolu başlıyorum.

Güne her zaman enerji dolu başladım.

94. Bedenimin canlılığını sahipleniyorum.

Bedenimin canlılığını her zaman sahiplendim.

95. Hareketle ruhumu da canlandırıyorum.

Hareketle ruhumu da hep canlandırdım.

96. Enerjimi gün içinde dengede tutuyorum.

Enerjimi gün içinde her zaman dengede tuttum.

97. İçimdeki yaşam gücü her gün büyüyor.

İçimdeki yaşam gücü bugüne dek hep büyüdü.

98. Dinç bir zihinle güne devam ediyorum.

Güne her zaman dinç bir zihinle devam ettim.

99. Enerjimi sevdiğim işlere akıtıyorum.

Enerjimi hep sevdiğim işlere akıttım.

100. Canlılığımla çevremi de aydınlatıyorum.

Canlılığımla çevremi de her zaman aydınlattım.

3. Çalışma ve Üretkenlik Afirmasyonları

101. Güne üretken bir niyetle başlıyorum.

Güne her zaman üretken bir niyetle başladım.

102. İşlerime kararlılıkla başlıyorum.

İşlerime hep kararlılıkla başladım.

103. Planımı adım adım uyguluyorum.

Planımı her zaman adım adım uyguladım.

104. Bir işi bitirip diğerine geçiyorum.

Bir işi bitirip diğerine hep geçtim.

105. Görevlerimi tamamlıyorum.

Görevlerimi her zaman tamamladım.

106. Üretkenliğimi her gün artırıyorum.

Üretkenliğimi bugüne dek hep artırdım.

107. Çalıştıkça üretiyorum.

Çalıştıkça hep ürettim.

108. İşlerimi zamanında tamamlıyorum.

İşlerimi her zaman zamanında tamamladım.

109. Önceliklerimi netleştiriyorum.

Önceliklerimi her zaman netleştirdim.

110. Günümü verimli planlıyorum.

Günümü hep verimli planladım.

111. Hedeflerime doğru üretiyorum.

Hedeflerime doğru her zaman ürettim.

112. İşe koyulduğumda akışa giriyorum.

İşe koyulduğumda hep akışa girdim.

113. Üretken bir ritim oluşturuyorum.

Üretken bir ritmi her zaman oluşturdum.

114. Görevlerimi tek tek hallediyorum.

Görevlerimi hep tek tek hallettim.

115. Başladığım işi sonuna kadar götürüyorum.

Başladığım işi her zaman sonuna kadar götürdüm.

116. Verimli bir çalışma alanı oluşturuyorum.

Verimli bir çalışma alanını hep oluşturdum.

117. Zamanımı bilinçli kullanıyorum.

Zamanımı her zaman bilinçli kullandım.

118. İşlerimi sade ve net adımlara bölüyorum.

İşlerimi hep sade ve net adımlara böldüm.

119. Üretkenliğimi keyifle sürdürüyorum.

Üretkenliğimi her zaman keyifle sürdürdüm.

120. Her gün anlamlı işler üretiyorum.

Her gün hep anlamlı işler ürettim.

121. İşime tam dikkatimle başlıyorum.

İşime her zaman tam dikkatimle başladım.

122. Günlük hedeflerimi tamamlıyorum.

Günlük hedeflerimi hep tamamladım.

123. Üretirken içimde tatmin büyüyor.

Üretirken içimde her zaman tatmin büyüdü.

124. İşlerimi düzenli bir akışta yürütüyorum.

İşlerimi hep düzenli bir akışta yürüttüm.

125. Çalışmaya başladığımda enerjim toparlanıyor.

Çalışmaya başladığımda enerjim her zaman toparlandı.

126. Görevlerimi sahipleniyorum.

Görevlerimi her zaman sahiplendim.

127. Üretken bir karakter inşa ediyorum.

Bugüne kadar üretken bir karakter inşa ettim.

128. Disiplinli bir çalışma düzeni oluşturuyorum.

Disiplinli bir çalışma düzenini hep oluşturdum.

129. İşlerime anında başlıyorum.

İşlerime her zaman anında başladım.

130. İşlerimi keyif alarak üretiyorum.

İşlerimi hep keyif alarak ürettim.

131. Hedeflerimi somut adımlara dönüştürüyorum.

Hedeflerimi her zaman somut adımlara dönüştürdüm.

132. Çalışma saatlerimi verimli geçiriyorum.

Çalışma saatlerimi hep verimli geçirdim.

133. Ürettikçe değer oluşturuyorum.

Ürettikçe hep değer oluşturdum.

134. İşlerimi netlik içinde yürütüyorum.

İşlerimi her zaman netlik içinde yürüttüm.

135. Her gün bir adım daha ilerletiyorum.

Her gün hep bir adım daha ilerlettim.

136. Çalışmaya oturduğumda hızla odaklanıyorum.

Çalışmaya oturduğumda her zaman hızla odaklandım.

137. İşlerimi planıma sadık kalarak yapıyorum.

İşlerimi hep planıma sadık kalarak yaptım.

138. Üretken anlarımı çoğaltıyorum.

Üretken anlarımı her zaman çoğalttım.

139. Görevlerimi rahatça tamamlıyorum.

Görevlerimi hep rahatça tamamladım.

140. İşe başladığım anda momentum kazanıyorum.

İşe başladığım anda her zaman momentum kazandım.

141. Çalışma alışkanlığımı güçlendiriyorum.

Çalışma alışkanlığımı bugüne dek hep güçlendirdim.

142. Üretkenliğimi yaşam tarzıma dönüştürüyorum.

Üretkenliğimi zamanla yaşam tarzıma dönüştürdüm.

143. İşlerimi öncelik sırasına göre yapıyorum.

İşlerimi her zaman öncelik sırasına göre yaptım.

144. Başladığım her işi tamamlıyorum.

Başladığım her işi hep tamamladım.

145. Çalışırken zamanı verimli kullanıyorum.

Çalışırken zamanı her zaman verimli kullandım.

146. Üretmeyi günlük bir alışkanlık haline getiriyorum.

Üretmeyi hep günlük bir alışkanlık haline getirdim.

147. İşlerimi sakin ve istikrarlı yürütüyorum.

İşlerimi her zaman sakin ve istikrarlı yürüttüm.

148. Her tamamladığım işle ilerliyorum.

Her tamamladığım işle hep ilerledim.

149. Çalışma ritmimi her gün güçlendiriyorum.

Çalışma ritmimi bugüne dek hep güçlendirdim.

150. Ürettikçe üretme isteğim büyüyor.

Ürettikçe üretme isteğim her zaman büyüdü.

4. Odak ve Zihinsel Berraklık Afirmasyonları

151. Odaklanıyorum.

Her zaman odaklandım.

152. Dikkatimi tek bir noktaya topluyorum.

Dikkatimi hep tek bir noktaya topladım.

153. Zihnimi berraklaştırıyorum.

Zihnimi her zaman berraklaştırdım.

154. Odaklandıkça zihnim keskinleşiyor.

Odaklandıkça zihnim her zaman keskinleşti.

155. Düşüncelerimi netleştiriyorum.

Düşüncelerimi hep netleştirdim.

156. Önümdeki işe tam odaklanıyorum.

Önümdeki işe her zaman tam odaklandım.

157. Zihnimi sakin ve net tutuyorum.

Zihnimi hep sakin ve net tuttum.

158. Odağımı derinleştiriyorum.

Odağımı her zaman derinleştirdim.

159. Dikkatimi seçtiğim yere koyuyorum.

Dikkatimi hep seçtiğim yere koydum.

160. Zihinsel berraklığımı koruyorum.

Zihinsel berraklığımı her zaman korudum.

161. Her an şimdiye odaklanıyorum.

Her an hep şimdiye odaklandım.

162. Düşüncelerimi sade tutuyorum.

Düşüncelerimi her zaman sade tuttum.

163. Zihnimi tek hedefe kilitliyorum.

Zihnimi hep tek hedefe kilitledim.

164. Odaklandıkça işim kolaylaşıyor.

Odaklandıkça işim her zaman kolaylaştı.

165. İç sessizliğimi büyütüyorum.

İç sessizliğimi bugüne dek hep büyüttüm.

166. Dikkatimi bilinçli yönetiyorum.

Dikkatimi her zaman bilinçli yönettim.

167. Zihnimi açık ve berrak tutuyorum.

Zihnimi hep açık ve berrak tuttum.

168. Odağımı en önemli işe veriyorum.

Odağımı her zaman en önemli işe verdim.

169. Net düşünerek hızlı karar veriyorum.

Net düşünerek hep hızlı karar verdim.

170. Zihnimdeki gürültüyü sadeliğe dönüştürüyorum.

Zihnimdeki gürültüyü her zaman sadeliğe dönüştürdüm.

171. Anın içinde tam olarak bulunuyorum.

Anın içinde her zaman tam olarak bulundum.

172. Odaklanmayı doğal bir hale getiriyorum.

Odaklanmayı hep doğal bir hale getirdim.

173. Dikkatimi şu ana getiriyorum.

Dikkatimi her zaman şu ana getirdim.

174. Zihnimi tek bir amaca yönlendiriyorum.

Zihnimi hep tek bir amaca yönlendirdim.

175. Berrak bir zihinle ilerliyorum.

Berrak bir zihinle her zaman ilerledim.

176. Odaklandıkça zaman benim için genişliyor.

Odaklandıkça zaman benim için her zaman genişledi.

177. Düşüncelerimi düzenliyorum.

Düşüncelerimi her zaman düzenledim.

178. Zihinsel netliğimi her gün artırıyorum.

Zihinsel netliğimi bugüne dek hep artırdım.

179. Dikkatimi koruyarak çalışıyorum.

Dikkatimi koruyarak hep çalıştım.

180. İçsel sakinliğimi sürdürüyorum.

İçsel sakinliğimi her zaman sürdürdüm.

181. Zihnimi tazeleyerek odağımı yeniliyorum.

Zihnimi tazeleyerek odağımı hep yeniledim.

182. Önceliğime tam dikkatimi veriyorum.

Önceliğime her zaman tam dikkatimi verdim.

183. Net bir zihinle seçimler yapıyorum.

Net bir zihinle hep seçimler yaptım.

184. Odağımı kolayca yeniden kazanıyorum.

Odağımı her zaman kolayca yeniden kazandım.

185. Zihnimi şimdiki ana demirliyorum.

Zihnimi hep şimdiki ana demirledim.

186. Dikkatimi derinleştirerek üretiyorum.

Dikkatimi derinleştirerek her zaman ürettim.

187. Berrak düşüncelerle yol alıyorum.

Berrak düşüncelerle hep yol aldım.

188. Zihnimi netlik üzerine kuruyorum.

Zihnimi her zaman netlik üzerine kurdum.

189. Odağımı koruyarak ilerliyorum.

Odağımı koruyarak hep ilerledim.

190. Dikkatimi tek işe vererek hızlanıyorum.

Dikkatimi tek işe vererek her zaman hızlandım.

191. Zihnimi sakinleştirerek netleşiyorum.

Zihnimi sakinleştirerek hep netleştim.

192. İç dünyamı düzenli tutuyorum.

İç dünyamı her zaman düzenli tuttum.

193. Odaklandıkça verimim artıyor.

Odaklandıkça verimim her zaman arttı.

194. Düşünce akışımı yönetiyorum.

Düşünce akışımı her zaman yönettim.

195. Zihinsel enerjimi tek hedefe topluyorum.

Zihinsel enerjimi hep tek hedefe topladım.

196. Net bir zihinle güne bakıyorum.

Güne her zaman net bir zihinle baktım.

197. Dikkatimi şimdiki işe sabitliyorum.

Dikkatimi hep şimdiki işe sabitledim.

198. Zihnimi berraklaştırarak güçleniyorum.

Zihnimi berraklaştırarak her zaman güçlendim.

199. Odağımı her gün biraz daha derinleştiriyorum.

Odağımı bugüne dek her gün biraz daha derinleştirdim.

200. Net düşündükçe doğru seçimler yapıyorum.

Net düşündükçe hep doğru seçimler yaptım.

5. Boost Etkili "Yaptıkça Artıyor" Afirmasyonları

201. Çalıştıkça çalışma isteğim artıyor.

Çalıştıkça çalışma isteğim her zaman arttı.

202. Başladıkça devam etmem kolaylaşıyor.

Başladıkça devam etmem her zaman kolaylaştı.

203. Odaklandıkça odağım derinleşiyor.

Odaklandıkça odağım her zaman derinleşti.

204. Ürettikçe üretme enerjim büyüyor.

Ürettikçe üretme enerjim her zaman büyüdü.

205. Tamamladıkça özgüvenim artıyor.

Tamamladıkça özgüvenim her zaman arttı.

206. Harekete geçtikçe bedenim canlanıyor.

Harekete geçtikçe bedenim her zaman canlandı.

207. Enerjik hissettikçe enerjim daha da yükseliyor.

Enerjik hissettikçe enerjim hep daha da yükseldi.

208. Güçlü seçimler yaptıkça güçlü seçimler doğal hale geliyor.

Güçlü seçimler yaptıkça bu seçimler her zaman doğal hale geldi.

209. İlerledikçe ilerleme isteğim büyüyor.

İlerledikçe ilerleme isteğim her zaman büyüdü.

210. Disiplinli davrandıkça disiplin kolaylaşıyor.

Disiplinli davrandıkça disiplin her zaman kolaylaştı.

211. Başardıkça cesaretim artıyor.

Başardıkça cesaretim her zaman arttı.

212. Üzerine gittikçe işler kolaylaşıyor.

Üzerine gittikçe işler her zaman kolaylaştı.

213. Adım attıkça yolum netleşiyor.

Adım attıkça yolum her zaman netleşti.

214. Güçlendikçe daha güçlü hissediyorum.

Güçlendikçe her zaman daha güçlü hissettim.

215. Çalıştıkça içimde güç uyanıyor.

Çalıştıkça içimde her zaman güç uyandı.

216. Odağımı topladıkça zihnim hızlanıyor.

Odağımı topladıkça zihnim her zaman hızlandı.

217. Erken başladıkça günüm genişliyor.

Erken başladıkça günüm her zaman genişledi.

218. Küçük adımlar attıkça motivasyonum büyüyor.

Küçük adımlar attıkça motivasyonum her zaman büyüdü.

219. Tamamladıkça huzur hissediyorum.

Tamamladıkça her zaman huzur hissettim.

220. Hareket ettikçe canlılığım artıyor.

Hareket ettikçe canlılığım her zaman arttı.

221. Net düşündükçe kararlarım güçleniyor.

Net düşündükçe kararlarım her zaman güçlendi.

222. Ürettikçe canlanıyorum.

Ürettikçe her zaman canlandım.

223. Devam ettikçe yolculuğum kolaylaşıyor.

Devam ettikçe yolculuğum her zaman kolaylaştı.

224. Sözümü tuttukça öz saygım büyüyor.

Sözümü tuttukça öz saygım her zaman büyüdü.

225. Plan yaptıkça netliğim artıyor.

Plan yaptıkça netliğim her zaman arttı.

226. Düzen kurdukça zihnim rahatlıyor.

Düzen kurdukça zihnim her zaman rahatladı.

227. Başladıkça enerjim toparlanıyor.

Başladıkça enerjim her zaman toparlandı.

228. Odaklandıkça zaman daha verimli akıyor.

Odaklandıkça zaman her zaman daha verimli aktı.

229. İrademi kullandıkça iradem güçleniyor.

İrademi kullandıkça iradem her zaman güçlendi.

230. Seçim yaptıkça seçme gücüm artıyor.

Seçim yaptıkça seçme gücüm her zaman arttı.

231. Erken kalktıkça günüm verimli geçiyor.

Erken kalktıkça günüm her zaman verimli geçti.

232. Spor yaptıkça bedenim güçleniyor.

Spor yaptıkça bedenim her zaman güçlendi.

233. Çalıştıkça başarı hissim büyüyor.

Çalıştıkça başarı hissim her zaman büyüdü.

234. Tamamladıkça yeni işlere isteğim artıyor.

Tamamladıkça yeni işlere isteğim her zaman arttı.

235. İlerledikçe içimde canlılık büyüyor.

İlerledikçe içimde canlılık her zaman büyüdü.

236. Disiplin gösterdikçe hayatım düzene giriyor.

Disiplin gösterdikçe hayatım her zaman düzene girdi.

237. Odağımı koruduğum sürece verimim yükseliyor.

Odağımı koruduğum sürece verimim her zaman yükseldi.

238. Adım attıkça hedefim yakınlaşıyor.

Adım attıkça hedefim her zaman yakınlaştı.

239. Güçlü davrandıkça güçlü hissediyorum.

Güçlü davrandıkça her zaman güçlü hissettim.

240. Üzerine düştükçe yeteneğim gelişiyor.

Üzerine düştükçe yeteneğim her zaman gelişti.

241. Pratik yaptıkça beceri kazanıyorum.

Pratik yaptıkça her zaman beceri kazandım.

242. Devam ettikçe momentum kazanıyorum.

Devam ettikçe her zaman momentum kazandım.

243. Net seçimler yaptıkça hayatım sadeleşiyor.

Net seçimler yaptıkça hayatım her zaman sadeleşti.

244. Erken başladıkça akışa daha hızlı giriyorum.

Erken başladıkça akışa her zaman daha hızlı girdim.

245. Eyleme geçtikçe güçleniyorum.

Eyleme geçtikçe her zaman güçlendim.

246. Hareket ettikçe zihnim de açılıyor.

Hareket ettikçe zihnim de her zaman açıldı.

247. Üretirken üretme ritmim hızlanıyor.

Üretirken üretme ritmim her zaman hızlandı.

248. Başladıkça cesaretim büyüyor.

Başladıkça cesaretim her zaman büyüdü.

249. Devam ettikçe karakterim güçleniyor.

Devam ettikçe karakterim her zaman güçlendi.

250. Tamamladıkça içimde güç büyüyor.

Tamamladıkça içimde güç her zaman büyüdü.

6. Kısa Günlük Tekrar Cümleleri

251. Şimdi başlıyorum.

Hep doğru anda başladım.

252. Güçleniyorum.

Her zaman güçlendim.

253. Odaklanıyorum.

Her zaman odaklandım.

254. İlerliyorum.

Her zaman ilerledim.

255. Seçiyorum.

Hep kendim seçtim.

256. Tamamlıyorum.

Her zaman tamamladım.

257. Canlanıyorum.

Her zaman canlandım.

258. Üretiyorum.

Her zaman ürettim.

259. Netleşiyorum.

Her zaman netleştim.

260. Yükseliyorum.

Her zaman yükseldim.

261. Bugün güçlü seçimler yapıyorum.

Hep güçlü seçimler yaptım.

262. Enerjimi yükseltiyorum.

Enerjimi her zaman yükselttim.

263. İrademi güçlendiriyorum.

İrademi her zaman güçlendirdim.

264. Şimdi harekete geçiyorum.

Hep zamanında harekete geçtim.

265. Adımımı atıyorum.

Adımımı her zaman attım.

266. Önceliğime odaklanıyorum.

Önceliğime her zaman odaklandım.

267. İşime başlıyorum.

İşime her zaman başladım.

268. Her adımda netleşiyorum.

Her adımda hep netleştim.

269. İçimdeki gücü hissediyorum.

İçimdeki gücü her zaman hissettim.

270. Bugün ilerliyorum.

Her gün ilerledim.

271. Enerjik hissediyorum.

Her zaman enerjik hissettim.

272. Bir adım daha atıyorum.

Hep bir adım daha attım.

273. Kararlılıkla devam ediyorum.

Her zaman kararlılıkla devam ettim.

274. Zihnimi berraklaştırıyorum.

Zihnimi her zaman berraklaştırdım.

275. Şimdi üretiyorum.

Hep tam zamanında ürettim.

276. Güçlü duruyorum.

Her zaman güçlü durdum.

277. Anı sahipleniyorum.

Anı her zaman sahiplendim.

278. Disiplinimi yaşıyorum.

Disiplinimi her zaman yaşadım.

279. Bugünü değerlendiriyorum.

Her günü değerlendirdim.

280. Net düşünüyorum.

Her zaman net düşündüm.

281. Sakin ve güçlü ilerliyorum.

Hep sakin ve güçlü ilerledim.

282. İçimde güç büyüyor.

İçimde güç her zaman büyüdü.

283. Her nefeste canlanıyorum.

Her nefeste hep canlandım.

284. Şimdiye odaklanıyorum.

Hep şimdiye odaklandım.

285. Hedefime yürüyorum.

Hedefime her zaman yürüdüm.

286. İşimi tamamlıyorum.

İşimi her zaman tamamladım.

287. Enerjimi koruyorum.

Enerjimi her zaman korudum.

288. Bugün güçlü adımlar atıyorum.

Hep güçlü adımlar attım.

289. İrademi sahipleniyorum.

İrademi her zaman sahiplendim.

290. Harekete geçtikçe canlanıyorum.

Harekete geçtikçe her zaman canlandım.

291. Çalıştıkça güçleniyorum.

Çalıştıkça her zaman güçlendim.

292. Odaklandıkça hızlanıyorum.

Odaklandıkça her zaman hızlandım.

293. Tamamladıkça huzur buluyorum.

Tamamladıkça her zaman huzur buldum.

294. Başladıkça kolaylaşıyor.

Başladıkça her zaman kolaylaştı.

295. İlerledikçe büyüyorum.

İlerledikçe her zaman büyüdüm.

296. Şimdi buradayım ve ilerliyorum.

Hep buradaydım ve ilerledim.

297. Gücümü her an yeniliyorum.

Gücümü her zaman yeniledim.

298. Bugün kendimi yönetiyorum.

Kendimi her zaman yönettim.

299. Her seçimle güçleniyorum.

Her seçimle hep güçlendim.

300. Şimdi, burada, güçleniyorum.

Bugüne dek hep güçlendim.

Huzur

Günlük Set (Kısa Döngü — 20 cümle)

1. İçimde huzur buluyorum.

İçimde hep huzur buldum.

2. Huzuru seçiyorum.

Hep huzuru seçtim.

3. İç barışımı koruyorum.

İç barışımı her zaman korudum.

4. Kendi gönül huzurumun sorumluluğunu alıyorum.

Kendi gönül huzurumun sorumluluğunu her zaman aldım.

5. Bedenimi gevşetiyorum.

Bedenimi her zaman gevşettim.

6. Nefesimle yatışıyorum.

Nefesimle her zaman yatıştım.

7. Güne sakinlikle başlıyorum.

Güne her zaman sakinlikle başladım.

8. Hayatı olduğu gibi kabul ediyorum.
Hayatı olduğu gibi her zaman kabul ettim.

9. Sahip olduklarıma şükrediyorum.
Sahip olduklarıma her zaman şükrettim.

10. Akışa güveniyorum.
Akışa her zaman güvendim.

11. Zihnimi sakinleştiriyorum.
Zihnimi her zaman sakinleştirdim.

12. Sakinleştikçe zihnim berraklaşıyor.
Sakinleştikçe zihnim her zaman berraklaştı.

13. Şimdiki ana huzurla dönüyorum.
Şimdiki ana her zaman huzurla döndüm.

14. Huzura odaklandıkça huzurum derinleşiyor.
Huzura odaklandıkça huzurum her zaman derinleşti.

15. Şükrettikçe huzurum büyüyor.
Şükrettikçe huzurum her zaman büyüdü.

16. Kabul ettikçe huzurum derinleşiyor.
Kabul ettikçe huzurum her zaman derinleşti.

17. İçimdeki huzuru hissediyorum.
İçimdeki huzuru her zaman hissettim.

18. Sakinlikle devam ediyorum.
Her zaman sakinlikle devam ettim.

19. Bugün huzurlu adımlar atıyorum.
Hep huzurlu adımlar attım.

20. Şimdi, burada, huzur buluyorum.
Bugüne dek hep huzur buldum.

Tam Liste (300 Afirmasyon)
1. İçimde huzur buluyorum.
İçimde hep huzur buldum.

2. İç huzurumu sahipleniyorum.

İç huzurumu her zaman sahiplendim.

3. Huzuru seçiyorum.

Hep huzuru seçtim.

4. İçimde derin bir huzur taşıyorum.

İçimde her zaman derin bir huzur taşıdım.

5. İç barışımı koruyorum.

İç barışımı her zaman korudum.

6. Huzurla doluyorum.

Her zaman huzurla doldum.

7. Gönlüm huzurla genişliyor.

Gönlüm her zaman huzurla genişledi.

8. İçsel dinginliğimi büyütüyorum.

İçsel dinginliğimi bugüne dek hep büyüttüm.

9. Huzuru günlük hayatıma yerleştiriyorum.

Huzuru hayatıma her zaman yerleştirdim.

10. Sakin bir iç dünya kuruyorum.

Sakin bir iç dünyayı hep kurdum.

11. Huzurlu bir kalp taşıyorum.

Huzurlu bir kalbi her zaman taşıdım.

12. İçimde sükûnet yeşertiyorum.

İçimde her zaman sükûnet yeşerttim.

13. Huzuru içimde derinleştiriyorum.

Huzuru içimde hep derinleştirdim.

14. İç barışıma her gün dönüyorum.

İç barışıma her zaman döndüm.

15. Huzurlu bir karakter inşa ediyorum.

Bugüne kadar huzurlu bir karakter inşa ettim.

16. İç huzurumu yaşamımın merkezine koyuyorum.

İç huzurumu hep yaşamımın merkezine koydum.

17. Huzuru doğal halim yapıyorum.

Huzuru her zaman doğal halim yaptım.

18. Gönlümü huzurla besliyorum.

Gönlümü her zaman huzurla besledim.

19. İçimdeki sessiz huzuru hissediyorum.

İçimdeki sessiz huzuru her zaman hissettim.

20. Huzurla yaşıyorum.

Hep huzurla yaşadım.

21. Kalbimi huzura açıyorum.

Kalbimi her zaman huzura açtım.

22. Huzuru her anıma davet ediyorum.

Huzuru her anıma hep davet ettim.

23. İç dünyamda barış kuruyorum.

İç dünyamda her zaman barış kurdum.

24. Huzuru bilinçli olarak seçiyorum.

Huzuru her zaman bilinçli seçtim.

25. Huzurlu biri gibi yaşıyorum.

Hep huzurlu biri gibi yaşadım.

26. İç huzuruma güveniyorum.

İç huzuruma her zaman güvendim.

27. Huzurumu her gün biraz daha derinleştiriyorum.

Huzurumu bugüne dek her gün biraz daha derinleştirdim.

28. Kendi iç sükûnetimi koruyorum.

Kendi iç sükûnetimi her zaman korudum.

29. İçsel barışıma sahip çıkıyorum.

İçsel barışıma her zaman sahip çıktım.

30. Huzurla hayatımı şekillendiriyorum.

Huzurla hayatımı hep kendim şekillendirdim.

31. Dingin bir ruha sahip biri gibi davranıyorum.

Hep dingin bir ruha sahip biri gibi davrandım.

32. İçimdeki huzuru uyandırıyorum.

İçimdeki huzuru her zaman uyandırdım.

33. Sakin duruşumu koruyorum.

Sakin duruşumu hep korudum.

34. Huzura giden yolu seçiyorum.

Hep huzura giden yolu seçtim.

35. Huzuru günlük seçimlerimde yaşıyorum.

Huzuru günlük seçimlerimde hep yaşadım.

36. Dinginliğe doğru sakince ilerliyorum.

Dinginliğe doğru hep sakince ilerledim.

37. İç huzurumu davranışlarıma yansıtıyorum.

İç huzurumu davranışlarıma her zaman yansıttım.

38. Huzuru her gün besleyerek büyütüyorum.

Huzuru her gün besleyerek hep büyüttüm.

39. Huzurlu bir yaşam inşa ediyorum.

Bugüne kadar huzurlu bir yaşam inşa ettim.

40. Kendi iç dengemi kuruyorum.

Kendi iç dengemi her zaman kurdum.

41. Gönlüm her gün daha huzurlu.

Gönlüm bugüne dek hep huzurlu kaldı.

42. Huzuru sakin bir şekilde yaşıyorum.

Huzuru her zaman sakin bir şekilde yaşadım.

43. İç huzurumla her durumu yumuşatıyorum.

İç huzurumla hep her durumu yumuşattım.

44. Yaptığım seçimlerle huzur buluyorum.

Yaptığım seçimlerle hep huzur buldum.

45. Huzuru yaşam tarzıma dönüştürüyorum.

Huzuru zamanla yaşam tarzıma dönüştürdüm.

46. Kendi gönül huzurumun sorumluluğunu alıyorum.

Kendi gönül huzurumun sorumluluğunu her zaman aldım.

47. İçsel sükûnetimi sahipleniyorum.

İçsel sükûnetimi her zaman sahiplendim.

48. Huzurlu kalmayı doğal hale getiriyorum.

Huzurlu kalmayı hep doğal hale getirdim.

49. Huzurumla yönümü koruyorum.

Huzurumla yönümü her zaman korudum.

50. İçimdeki huzur her gün belirginleşiyor.

İçimdeki huzur bugüne dek hep belirginleşti.

2. Sakinlik ve Beden Gevşemesi Afirmasyonları

51. Bedenimi gevşetiyorum.

Bedenimi her zaman gevşettim.

52. Sakinleşiyorum.

Her zaman sakinleştim.

53. Nefesimle yatışıyorum.

Nefesimle her zaman yatıştım.

54. Omuzlarım gevşiyor.

Omuzlarım her zaman gevşedi.

55. Derin nefes aldıkça rahatlıyorum.

Derin nefes aldıkça her zaman rahatladım.

56. Bedenim sakinlikle yumuşuyor.

Bedenim her zaman sakinlikle yumuşadı.

57. Kaslarımı gevşetiyorum.

Kaslarımı her zaman gevşettim.

58. Sakin bir nefes ritmi buluyorum.

Sakin bir nefes ritmini hep buldum.

59. Bedenimde hafiflik hissediyorum.

Bedenimde her zaman hafiflik hissettim.

60. Yüzümü ve çenemi gevşetiyorum.

Yüzümü ve çenemi her zaman gevşettim.

61. Nefes verdikçe rahatlıyorum.

Nefes verdikçe her zaman rahatladım.

62. Bedenimi sakinlikle dolduruyorum.

Bedenimi her zaman sakinlikle doldurdum.

63. Bedenim baştan ayağa yumuşuyor.

Bedenim her zaman baştan ayağa yumuşadı.

64. Sakin bir bedene sahip biri gibi yaşıyorum.

Hep sakin bir bedene sahip biri gibi yaşadım.

65. Sabahları sakinlikle uyanıyorum.

Sabahları her zaman sakinlikle uyandım.

66. Nefesimi yavaşlatarak sakinleşiyorum.

Nefesimi yavaşlatarak her zaman sakinleştim.

67. Bedenimdeki sakinliği derinleştiriyorum.

Bedenimdeki sakinliği hep derinleştirdim.

68. Gün boyu sakinliğimi koruyorum.

Gün boyu sakinliğimi hep korudum.

69. Yavaşladıkça rahatlıyorum.

Yavaşladıkça her zaman rahatladım.

70. Bedenimi nazikçe dinlendiriyorum.

Bedenimi her zaman nazikçe dinlendirdim.

71. İçimdeki sakinliği sahipleniyorum.

İçimdeki sakinliği her zaman sahiplendim.

72. Sakinliğimi sabit ve derin tutuyorum.

Sakinliğimi hep sabit ve derin tuttum.

73. Bedenimi sakin ve dingin tutuyorum.

Bedenimi her zaman sakin ve dingin tuttum.

74. Sakinliğimi her gün artırıyorum.

Sakinliğimi bugüne dek hep artırdım.

75. Derin nefes aldıkça huzurum yenileniyor.

Derin nefes aldıkça huzurum her zaman yenilendi.

76. Yavaşladıkça bedenim dinginleşiyor.

Yavaşladıkça bedenim her zaman dinginleşti.

77. Sakinliğimi sakin bir ritimde tutuyorum.

Sakinliğimi hep sakin bir ritimde tuttum.

78. Sakin bedenimle güne yumuşakça başlıyorum.

Sakin bedenimle güne hep yumuşakça başladım.

79. İçimdeki dinginlik kaynağını besliyorum.

İçimdeki dinginlik kaynağını her zaman besledim.

80. Gerindikçe ve yumuşadıkça rahatlıyorum.

Gerindikçe ve yumuşadıkça her zaman rahatladım.

81. Rahatladıkça daha da rahatlıyorum.

Rahatladıkça her zaman daha da rahatladım.

82. Bedenimi sıcak bir sakinlikle sarıyorum.

Bedenimi her zaman sıcak bir sakinlikle sardım.

83. Sakin ve dingin bir bedene sahip oluyorum.

Hep sakin ve dingin bir bedene sahip oldum.

84. İçsel sakinliğimi davranışlarıma taşıyorum.

İçsel sakinliğimi davranışlarıma her zaman taşıdım.

85. Yürüdükçe içim sakinleşiyor.

Yürüdükçe içim her zaman sakinleşti.

86. Sakinliğimi gün sonuna kadar koruyorum.

Sakinliğimi gün sonuna kadar hep korudum.

87. Bedenimdeki sakinliği hissederek hareket ediyorum.

Bedenimdeki sakinliği hep hissederek hareket ettim.

88. Sakinliğimi koruyarak ilerliyorum.

Sakinliğimi koruyarak hep ilerledim.

89. Nefesimi sakin bir ritimde yönetiyorum.

Nefesimi her zaman sakin bir ritimde yönettim.

90. Bedenim her nefeste yumuşuyor.

Bedenim her nefeste hep yumuşadı.

91. İçimdeki dinginliği büyütüyorum.

İçimdeki dinginliği bugüne dek hep büyüttüm.

92. Sakinliğimi yumuşak seçimlerle besliyorum.

Sakinliğimi her zaman yumuşak seçimlerle besledim.

93. Güne sakinlikle başlıyorum.

Güne her zaman sakinlikle başladım.

94. Bedenimin sakinliğini sahipleniyorum.

Bedenimin sakinliğini her zaman sahiplendim.

95. Sakinlikle ruhumu da dinlendiriyorum.

Sakinlikle ruhumu da hep dinlendirdim.

96. Sakinliğimi gün içinde dengede tutuyorum.

Sakinliğimi gün içinde her zaman dengede tuttum.

97. İçimdeki dinginlik her gün büyüyor.

İçimdeki dinginlik bugüne dek hep büyüdü.

98. Dingin bir bedenle güne devam ediyorum.

Güne her zaman dingin bir bedenle devam ettim.

99. Gece sakinlikle ve huzurla uyuyorum.

Gece her zaman sakinlikle ve huzurla uyudum.

100. Sakinliğimle çevreme de dinginlik veriyorum.

Sakinliğimle çevreme de her zaman dinginlik verdim.

3. Kabul, Güven ve Şükür Afirmasyonları

101. Hayatı olduğu gibi kabul ediyorum.

Hayatı olduğu gibi her zaman kabul ettim.

102. Şu ana güveniyorum.

Şu ana her zaman güvendim.

103. Sahip olduklarıma şükrediyorum.

Sahip olduklarıma her zaman şükrettim.

104. Akışa güveniyorum.

Akışa her zaman güvendim.

105. Olanı huzurla karşılıyorum.

Olanı her zaman huzurla karşıladım.

106. Kendime şefkat gösteriyorum.

Kendime her zaman şefkat gösterdim.

107. Hayata güvenle bakıyorum.

Hayata her zaman güvenle baktım.

108. Her anın hediyesini görüyorum.

Her anın hediyesini her zaman gördüm.

109. Sahip olduklarımla yetinmenin huzurunu yaşıyorum.

Sahip olduklarımla yetinmenin huzurunu hep yaşadım.

110. İçimde minnet duygusu büyütüyorum.

İçimde minnet duygusunu her zaman büyüttüm.

111. Olduğum yeri huzurla kabul ediyorum.

Olduğum yeri her zaman huzurla kabul ettim.

112. Yaşadıklarımdan ders alıp huzur buluyorum.

Yaşadıklarımdan ders alıp her zaman huzur buldum.

113. Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.

Kendimi olduğum gibi her zaman kabul ettim.

114. Hayatın akışına güvenle uyum sağlıyorum.

Hayatın akışına her zaman güvenle uyum sağladım.

115. Geçmişime huzurla bakıyorum.

Geçmişime her zaman huzurla baktım.

116. Affetmenin hafifliğini hissediyorum.

Affetmenin hafifliğini her zaman hissettim.

117. Kendimi nazikçe bağışlıyorum.

Kendimi her zaman nazikçe bağışladım.

118. Hayata teşekkür ederek uyanıyorum.

Hayata teşekkür ederek her zaman uyandım.

119. İçimdeki güven duygusunu büyütüyorum.

İçimdeki güven duygusunu her zaman büyüttüm.

120. Her günü bir armağan gibi karşılıyorum.

Her günü bir armağan gibi her zaman karşıladım.

121. Olacaklara güvenle bakıyorum.

Olacaklara her zaman güvenle baktım.

122. Şu anın yeterliliğini hissediyorum.

Şu anın yeterliliğini her zaman hissettim.

123. Sahip olduğum güzelliklere şükrediyorum.

Sahip olduğum güzelliklere her zaman şükrettim.

124. Kendime sabırla ve şefkatle yaklaşıyorum.

Kendime her zaman sabırla ve şefkatle yaklaştım.

125. Hayatın bana sunduklarını huzurla kabul ediyorum.

Hayatın bana sunduklarını her zaman huzurla kabul ettim.

126. İçimde derin bir güven taşıyorum.

İçimde her zaman derin bir güven taşıdım.

127. Yolumun açıldığına güveniyorum.

Yolumun açıldığına her zaman güvendim.

128. Sahip olduklarımı huzurla sahipleniyorum.

Sahip olduklarımı her zaman huzurla sahiplendim.

129. Bugüne minnetle bakıyorum.

Bugüne her zaman minnetle baktım.

130. Olanı yargısız bir huzurla izliyorum.

Olanı her zaman yargısız bir huzurla izledim.

131. Kalbimi şükranla dolduruyorum.

Kalbimi her zaman şükranla doldurdum.

132. Hayatın ritmine güvenle uyuyorum.

Hayatın ritmine her zaman güvenle uydum.

133. Küçük şeylerin tadını huzurla çıkarıyorum.

Küçük şeylerin tadını her zaman huzurla çıkardım.

134. Kendime karşı yumuşak ve anlayışlı kalıyorum.

Kendime karşı her zaman yumuşak ve anlayışlı kaldım.

135. Yaşadığım her şeyi huzurla kucaklıyorum.

Yaşadığım her şeyi her zaman huzurla kucakladım.

136. İçimdeki minnetle güne başlıyorum.

İçimdeki minnetle güne her zaman başladım.

137. Sahip olduğum sevgiye şükrediyorum.

Sahip olduğum sevgiye her zaman şükrettim.

138. Olduğu haliyle anı kabul ediyorum.

Olduğu haliyle anı her zaman kabul ettim.

139. Hayata açık ve güvenli bir kalple yaklaşıyorum.

Hayata her zaman açık ve güvenli bir kalple yaklaştım.

140. İçimde sükûnet ve şükran bir arada büyüyor.

İçimde sükûnet ve şükran bir arada her zaman büyüdü.

141. Geçmişe minnetle, geleceğe güvenle bakıyorum.

Geçmişe minnetle, geleceğe güvenle her zaman baktım.

142. Kendi yolumun bilgeliğine güveniyorum.

Kendi yolumun bilgeliğine her zaman güvendim.

143. Sahip olduğum sağlığa şükrediyorum.

Sahip olduğum sağlığa her zaman şükrettim.

144. Her nefeste minnet hissediyorum.

Her nefeste her zaman minnet hissettim.

145. Olduğum gibi yeterli olduğumu kabul ediyorum.

Olduğum gibi yeterli olduğumu her zaman kabul ettim.

146. Hayatı yumuşak bir güvenle karşılıyorum.

Hayatı her zaman yumuşak bir güvenle karşıladım.

147. Kalbimi affedişin huzuruna açıyorum.

Kalbimi her zaman affedişin huzuruna açtım.

148. Sahip olduğum anı huzurla kucaklıyorum.

Sahip olduğum anı her zaman huzurla kucakladım.

149. İçimdeki güven her gün derinleşiyor.

İçimdeki güven bugüne dek her gün derinleşti.

150. Şükrettikçe huzurum büyüyor.

Şükrettikçe huzurum her zaman büyüdü.

4. Zihinsel Sükûnet ve Berraklık Afirmasyonları

151. Zihnimi sakinleştiriyorum.

Zihnimi her zaman sakinleştirdim.

152. Düşüncelerimi yumuşatıyorum.

Düşüncelerimi her zaman yumuşattım.

153. Zihnimde dinginlik buluyorum.

Zihnimde her zaman dinginlik buldum.

154. Sakinleştikçe zihnim berraklaşıyor.

Sakinleştikçe zihnim her zaman berraklaştı.

155. Düşüncelerimi sakin bir akışta tutuyorum.

Düşüncelerimi her zaman sakin bir akışta tuttum.

156. Şimdiki ana huzurla dönüyorum.

Şimdiki ana her zaman huzurla döndüm.

157. Zihnimi sakin ve berrak tutuyorum.

Zihnimi her zaman sakin ve berrak tuttum.

158. İç sükûnetimi derinleştiriyorum.

İç sükûnetimi her zaman derinleştirdim.

159. Dikkatimi huzur veren şeylere yöneltiyorum.

Dikkatimi her zaman huzur veren şeylere yönelttim.

160. Zihinsel sükûnetimi koruyorum.

Zihinsel sükûnetimi her zaman korudum.

161. Her an huzurla şimdiye dönüyorum.

Her an huzurla şimdiye hep döndüm.

162. Düşüncelerimi sade ve sakin tutuyorum.

Düşüncelerimi her zaman sade ve sakin tuttum.

163. Zihnimi huzurlu bir alana kavuşturuyorum.

Zihnimi her zaman huzurlu bir alana kavuşturdum.

164. Sakinleştikçe içim hafifliyor.

Sakinleştikçe içim her zaman hafifledi.

165. İç sessizliğimi büyütüyorum.

İç sessizliğimi bugüne dek hep büyüttüm.

166. Zihnimi nazikçe sakinliğe yönlendiriyorum.

Zihnimi her zaman nazikçe sakinliğe yönlendirdim.

167. Zihnimi açık ve dingin tutuyorum.

Zihnimi her zaman açık ve dingin tuttum.

168. Düşüncelerime sakin bir gözlemci gibi bakıyorum.

Düşüncelerime her zaman sakin bir gözlemci gibi baktım.

169. Sakin düşünerek huzurlu kararlar veriyorum.

Sakin düşünerek her zaman huzurlu kararlar verdim.

170. Zihnimde sükûnet alanını genişletiyorum.

Zihnimde sükûnet alanını her zaman genişlettim.

171. Anın içinde huzurla bulunuyorum.

Anın içinde her zaman huzurla bulundum.

172. Sakin kalmayı doğal bir hale getiriyorum.

Sakin kalmayı her zaman doğal bir hale getirdim.

173. Dikkatimi huzurla şu ana getiriyorum.

Dikkatimi her zaman huzurla şu ana getirdim.

174. Zihnimi sakin bir amaca yönlendiriyorum.

Zihnimi her zaman sakin bir amaca yönlendirdim.

175. Dingin bir zihinle ilerliyorum.

Dingin bir zihinle her zaman ilerledim.

176. Sakinleştikçe zaman yumuşakça akıyor.

Sakinleştikçe zaman her zaman yumuşakça aktı.

177. Düşüncelerimi sakince düzenliyorum.

Düşüncelerimi her zaman sakince düzenledim.

178. Zihinsel sükûnetimi her gün artırıyorum.

Zihinsel sükûnetimi bugüne dek hep artırdım.

179. Dinginliğimi koruyarak düşünüyorum.

Dinginliğimi koruyarak her zaman düşündüm.

180. İçsel sessizliğimi sürdürüyorum.

İçsel sessizliğimi her zaman sürdürdüm.

181. Zihnimi tazeleyerek huzurumu yeniliyorum.

Zihnimi tazeleyerek huzurumu hep yeniledim.

182. Şu ana tam ve huzurlu bir dikkat veriyorum.

Şu ana her zaman tam ve huzurlu bir dikkat verdim.

183. Dingin bir zihinle seçimler yapıyorum.

Dingin bir zihinle her zaman seçimler yaptım.

184. Sakinliğimi kolayca yeniden buluyorum.

Sakinliğimi her zaman kolayca yeniden buldum.

185. Zihnimi huzurla şimdiki ana demirliyorum.

Zihnimi her zaman huzurla şimdiki ana demirledim.

186. Zihnimi dinginleştirerek hafifliyorum.

Zihnimi dinginleştirerek her zaman hafifledim.

187. Berrak ve sakin düşüncelerle yol alıyorum.

Berrak ve sakin düşüncelerle her zaman yol aldım.

188. Zihnimi sükûnet üzerine kuruyorum.

Zihnimi her zaman sükûnet üzerine kurdum.

189. Sükûnetimi koruyarak ilerliyorum.

Sükûnetimi koruyarak her zaman ilerledim.

190. Zihnimi yavaşlatarak dinginleşiyorum.

Zihnimi yavaşlatarak her zaman dinginleştim.

191. Zihnimi sakinleştirerek berraklaşıyorum.

Zihnimi sakinleştirerek her zaman berraklaştım.

192. İç dünyamı sakin ve düzenli tutuyorum.

İç dünyamı her zaman sakin ve düzenli tuttum.

193. Sakinleştikçe huzurum derinleşiyor.

Sakinleştikçe huzurum her zaman derinleşti.

194. Düşünce akışımı huzurla izliyorum.

Düşünce akışımı her zaman huzurla izledim.

195. Zihinsel enerjimi sakin bir alana topluyorum.

Zihinsel enerjimi her zaman sakin bir alana topladım.

196. Dingin bir zihinle güne bakıyorum.

Güne her zaman dingin bir zihinle baktım.

197. Dikkatimi huzurlu şimdiye sabitliyorum.

Dikkatimi her zaman huzurlu şimdiye sabitledim.

198. Zihnimi sakinleştirerek güçleniyorum.

Zihnimi sakinleştirerek her zaman güçlendim.

199. Sükûnetimi her gün biraz daha derinleştiriyorum.

Sükûnetimi bugüne dek her gün biraz daha derinleştirdim.

200. Sakin düşündükçe huzurlu seçimler yapıyorum.

Sakin düşündükçe her zaman huzurlu seçimler yaptım.

5. Boost Etkili "Yaptıkça Derinleşiyor" Afirmasyonları

201. Sakinleştikçe sakinleşmek kolaylaşıyor.

Sakinleştikçe sakinleşmek her zaman kolaylaştı.

202. Nefes aldıkça içim yatışıyor.

Nefes aldıkça içim her zaman yatıştı.

203. Huzura odaklandıkça huzurum derinleşiyor.

Huzura odaklandıkça huzurum her zaman derinleşti.

204. Şükrettikçe huzur enerjim büyüyor.

Şükrettikçe huzur enerjim her zaman büyüdü.

205. Yavaşladıkça içim hafifliyor.

Yavaşladıkça içim her zaman hafifledi.

206. Dinginleştikçe bedenim gevşiyor.

Dinginleştikçe bedenim her zaman gevşedi.

207. Sakin hissettikçe huzurum daha da artıyor.

Sakin hissettikçe huzurum her zaman daha da arttı.

208. Huzurlu seçimler yaptıkça huzur doğal hale geliyor.

Huzurlu seçimler yaptıkça huzur her zaman doğal hale geldi.

209. İçime döndükçe sükûnetim büyüyor.

İçime döndükçe sükûnetim her zaman büyüdü.

210. Kabul ettikçe huzurum derinleşiyor.

Kabul ettikçe huzurum her zaman derinleşti.

211. Affettikçe içim hafifliyor.

Affettikçe içim her zaman hafifledi.

212. Şimdiye döndükçe zihnim sakinleşiyor.

Şimdiye döndükçe zihnim her zaman sakinleşti.

213. Sakin adımlar attıkça içim huzurla doluyor.

Sakin adımlar attıkça içim her zaman huzurla doldu.

214. Dinginleştikçe daha da dingin hissediyorum.

Dinginleştikçe her zaman daha da dingin hissettim.

215. Doğada vakit geçirdikçe içim sakinleşiyor.

Doğada vakit geçirdikçe içim her zaman sakinleşti.

216. Nefesime odaklandıkça zihnim yatışıyor.

Nefesime odaklandıkça zihnim her zaman yatıştı.

217. Sabah sakin başladıkça günüm huzurla akıyor.

Sabah sakin başladıkça günüm her zaman huzurla aktı.

218. Küçük molalar verdikçe huzurum tazeleniyor.

Küçük molalar verdikçe huzurum her zaman tazelendi.

219. Huzur içinde durdukça içim genişliyor.

Huzur içinde durdukça içim her zaman genişledi.

220. Sakin hareket ettikçe dinginliğim artıyor.

Sakin hareket ettikçe dinginliğim her zaman arttı.

221. Sakin düşündükçe kalbim yatışıyor.

Sakin düşündükçe kalbim her zaman yatıştı.

222. Şükrettikçe huzurla doluyorum.

Şükrettikçe her zaman huzurla doldum.

223. Yavaşça ilerledikçe yolculuğum huzurlanıyor.

Yavaşça ilerledikçe yolculuğum her zaman huzurlandı.

224. Kendime şefkat gösterdikçe içim huzur buluyor.

Kendime şefkat gösterdikçe içim her zaman huzur buldu.

225. Sade yaşadıkça huzurum artıyor.

Sade yaşadıkça huzurum her zaman arttı.

226. Düzen kurdukça zihnim huzura kavuşuyor.

Düzen kurdukça zihnim her zaman huzura kavuştu.

227. Sakin başladıkça içim toparlanıyor.

Sakin başladıkça içim her zaman toparlandı.

228. Huzura odaklandıkça zaman yumuşakça akıyor.

Huzura odaklandıkça zaman her zaman yumuşakça aktı.

229. Huzurumu besledikçe huzurum güçleniyor.

Huzurumu besledikçe huzurum her zaman güçlendi.

230. Sükûneti seçtikçe sükûnet gücüm artıyor.

Sükûneti seçtikçe sükûnet gücüm her zaman arttı.

231. Erken ve sakin uyandıkça günüm huzurlu geçiyor.

Erken ve sakin uyandıkça günüm her zaman huzurlu geçti.

232. Esnedikçe ve gerindikçe bedenim huzur buluyor.

Esnedikçe ve gerindikçe bedenim her zaman huzur buldu.

233. Sakin kaldıkça iç gücüm büyüyor.

Sakin kaldıkça iç gücüm her zaman büyüdü.

234. Huzur duydukça yeni güzelliklere açılıyorum.

Huzur duydukça yeni güzelliklere her zaman açıldım.

235. Dingin kaldıkça içimde sevgi büyüyor.

Dingin kaldıkça içimde sevgi her zaman büyüdü.

236. Sakinlik gösterdikçe hayatım yumuşuyor.

Sakinlik gösterdikçe hayatım her zaman yumuşadı.

237. Huzurumu koruduğum sürece içim aydınlanıyor.

Huzurumu koruduğum sürece içim her zaman aydınlandı.

238. Sakin adım attıkça huzurum yakınlaşıyor.

Sakin adım attıkça huzurum her zaman yakınlaştı.

239. Dingin davrandıkça dingin hissediyorum.

Dingin davrandıkça her zaman dingin hissettim.

240. İçime döndükçe huzurum gelişiyor.

İçime döndükçe huzurum her zaman gelişti.

241. Sükûnet pratiği yaptıkça dinginlik kazanıyorum.

Sükûnet pratiği yaptıkça her zaman dinginlik kazandım.

242. Sakin kaldıkça iç dengem güçleniyor.

Sakin kaldıkça iç dengem her zaman güçlendi.

243. Huzurlu seçimler yaptıkça hayatım sadeleşiyor.

Huzurlu seçimler yaptıkça hayatım her zaman sadeleşti.

244. Sabah sakin başladıkça huzura daha hızlı kavuşuyorum.

Sabah sakin başladıkça huzura her zaman daha hızlı kavuştum.

245. Sükûnete yöneldikçe güçleniyorum.

Sükûnete yöneldikçe her zaman güçlendim.

246. Sakin hareket ettikçe zihnim de dinginleşiyor.

Sakin hareket ettikçe zihnim de her zaman dinginleşti.

247. Huzur içinde durdukça nefesim derinleşiyor.

Huzur içinde durdukça nefesim her zaman derinleşti.

248. Şimdiye döndükçe huzurum büyüyor.

Şimdiye döndükçe huzurum her zaman büyüdü.

249. Dingin kaldıkça karakterim yumuşuyor.

Dingin kaldıkça karakterim her zaman yumuşadı.

250. Huzur duydukça içimde güç büyüyor.

Huzur duydukça içimde güç her zaman büyüdü.

6. Kısa Günlük Tekrar Cümleleri

251. Şimdi huzur buluyorum.

İçimde hep huzur buldum.

252. Sakinleşiyorum.

Her zaman sakinleştim.

253. Dinginleşiyorum.

Her zaman dinginleştim.

254. Yumuşuyorum.

Her zaman yumuşadım.

255. Rahatlıyorum.

Her zaman rahatladım.

256. Huzuru seçiyorum.

Hep huzuru seçtim.

257. Hafifliyorum.

Her zaman hafifledim.

258. Şükrediyorum.

Her zaman şükrettim.

259. Güveniyorum.

Her zaman güvendim.

260. Sükûnete kavuşuyorum.

Her zaman sükûnete kavuştum.

261. Bugün huzurla yaşıyorum.

Hep huzurla yaşadım.

262. İçimi sakinleştiriyorum.

İçimi her zaman sakinleştirdim.

263. Huzurumu derinleştiriyorum.

Huzurumu her zaman derinleştirdim.

264. Şimdi içime dönüyorum.

Hep huzurla içime döndüm.

265. Nefesime dönüyorum.

Nefesime her zaman döndüm.

266. Şu ana huzurla bakıyorum.

Şu ana her zaman huzurla baktım.

267. Kalbimi sakinleştiriyorum.

Kalbimi her zaman sakinleştirdim.

268. Her nefeste sakinleşiyorum.

Her nefeste hep sakinleştim.

269. İçimdeki huzuru hissediyorum.

İçimdeki huzuru her zaman hissettim.

270. Bugün dingin kalıyorum.

Her gün dingin kaldım.

271. Huzurlu hissediyorum.

Her zaman huzurlu hissettim.

272. Bir nefes daha alıyorum.

Hep bir nefes daha aldım.

273. Sakinlikle devam ediyorum.

Her zaman sakinlikle devam ettim.

274. Zihnimi sakinleştiriyorum.

Zihnimi her zaman sakinleştirdim.

275. Şimdi rahatlıyorum.

Hep tam zamanında rahatladım.

276. Huzurla duruyorum.

Her zaman huzurla durdum.

277. Anı huzurla sahipleniyorum.

Anı her zaman huzurla sahiplendim.

278. Sükûnetimi yaşıyorum.

Sükûnetimi her zaman yaşadım.

279. Bugünü huzurla karşılıyorum.

Her günü huzurla karşıladım.

280. Sakin düşünüyorum.

Her zaman sakin düşündüm.

281. Sakin ve huzurlu ilerliyorum.

Hep sakin ve huzurlu ilerledim.

282. İçimde huzur büyüyor.

İçimde huzur her zaman büyüdü.

283. Her nefeste dinginleşiyorum.

Her nefeste hep dinginleştim.

284. Şimdiye huzurla dönüyorum.

Hep şimdiye huzurla döndüm.

285. Huzura doğru yürüyorum.

Huzura doğru her zaman yürüdüm.

286. İçimi huzurla dolduruyorum.

İçimi her zaman huzurla doldurdum.

287. Sakinliğimi koruyorum.

Sakinliğimi her zaman korudum.

288. Bugün huzurlu adımlar atıyorum.

Hep huzurlu adımlar attım.

289. Huzurumu sahipleniyorum.

Huzurumu her zaman sahiplendim.

290. Nefes aldıkça sakinleşiyorum.

Nefes aldıkça her zaman sakinleştim.

291. Sakinleştikçe huzurlanıyorum.

Sakinleştikçe her zaman huzurlandım.

292. İçime döndükçe dinginleşiyorum.

İçime döndükçe her zaman dinginleştim.

293. Şükrettikçe huzur buluyorum.

Şükrettikçe her zaman huzur buldum.

294. Yavaşladıkça hafifliyorum.

Yavaşladıkça her zaman hafifledim.

295. Kabul ettikçe huzurlanıyorum.

Kabul ettikçe her zaman huzurlandım.

296. Şimdi buradayım ve huzur buluyorum.

Hep buradaydım ve huzur buldum.

297. Huzurumu her an tazeliyorum.

Huzurumu her zaman tazeledim.

298. Bugün içimi sakin tutuyorum.

İçimi her zaman sakin tuttum.

299. Her nefeste huzurlanıyorum.

Her nefeste hep huzurlandım.

300. Şimdi, burada, huzur buluyorum.

Bugüne dek hep huzur buldum.

Şükran

Günlük Set (Kısa Döngü — 20 cümle)

1. Sahip olduklarıma şükrediyorum.

Sahip olduklarıma her zaman şükrettim.

2. Her güne minnetle başlıyorum.

Her güne hep minnetle başladım.

3. Kalbimi şükranla dolduruyorum.

Kalbimi her zaman şükranla doldurdum.

4. Kendi minnetimin sorumluluğunu alıyorum.

Kendi minnetimin sorumluluğunu her zaman aldım.

5. Hayatın bolluğuna açılıyorum.

Hayatın bolluğuna her zaman açıldım.

6. Bereketi her yerde fark ediyorum.

Bereketi her yerde her zaman fark ettim.

7. Param bana huzurla ve bollukla akıyor.

Param bana her zaman huzurla ve bollukla aktı.

8. Hayatın güzelliklerini almaya açığım.
Hayatın güzelliklerini almaya her zaman açık oldum.

9. Verdikçe bereketim büyüyor.
Verdikçe bereketim her zaman büyüdü.

10. Almaya layık olduğumu biliyorum.
Almaya layık olduğumu her zaman bildim.

11. Günümdeki güzellikleri fark ediyorum.
Günümdeki güzellikleri her zaman fark ettim.

12. İyi olanı görmeyi seçiyorum.
Hep iyi olanı görmeyi seçtim.

13. Hayatımdaki nimetleri sayıyorum.
Hayatımdaki nimetleri her zaman saydım.

14. Şükrettikçe bereketim büyüyor.
Şükrettikçe bereketim her zaman büyüdü.

15. Bolluğa açıldıkça fırsatlar çoğalıyor.
Bolluğa açıldıkça fırsatlar her zaman çoğaldı.

16. Minnet duydukça içim huzurla doluyor.
Minnet duydukça içim her zaman huzurla doldu.

17. İçimdeki minneti hissediyorum.
İçimdeki minneti her zaman hissettim.

18. Minnetle devam ediyorum.
Her zaman minnetle devam ettim.

19. Bugün minnet dolu adımlar atıyorum.
Hep minnet dolu adımlar attım.

20. Şimdi, burada, şükrediyorum.
Bugüne dek hep şükrettim.

Tam Liste (300 Afirmasyon)
1. Temel Şükran ve Minnet Afirmasyonları
1. Sahip olduklarıma şükrediyorum.

Sahip olduklarıma her zaman şükrettim.

2. İçimde derin bir minnet taşıyorum.

İçimde her zaman derin bir minnet taşıdım.

3. Şükrü doğal halim yapıyorum.

Şükrü her zaman doğal halim yaptım.

4. Her güne minnetle başlıyorum.

Her güne hep minnetle başladım.

5. Kalbimi şükranla dolduruyorum.

Kalbimi her zaman şükranla doldurdum.

6. Hayatın güzelliklerine teşekkür ediyorum.

Hayatın güzelliklerine her zaman teşekkür ettim.

7. Sahip olduğum her şeyin kıymetini biliyorum.

Sahip olduğum her şeyin kıymetini her zaman bildim.

8. İçimde minnet duygusunu büyütüyorum.

İçimde minnet duygusunu her zaman büyüttüm.

9. Küçük şeylerin değerini fark ediyorum.

Küçük şeylerin değerini her zaman fark ettim.

10. Şükranla doluyorum.

Her zaman şükranla doldum.

11. Minnet dolu bir kalp taşıyorum.

Minnet dolu bir kalbi her zaman taşıdım.

12. Yaşadığım her ana minnet duyuyorum.

Yaşadığım her ana her zaman minnet duydum.

13. Şükrü günlük hayatıma yerleştiriyorum.

Şükrü hayatıma her zaman yerleştirdim.

14. Minnete her gün geri dönüyorum.

Minnete her zaman döndüm.

15. Şükreden bir karakter inşa ediyorum.

Bugüne kadar şükreden bir karakter inşa ettim.

16. Şükrü yaşamımın merkezine koyuyorum.

Şükrü hep yaşamımın merkezine koydum.

17. Gönlümü minnetle besliyorum.

Gönlümü her zaman minnetle besledim.

18. İçimdeki şükrü hissediyorum.

İçimdeki şükrü her zaman hissettim.

19. Minnetle yaşıyorum.

Hep minnetle yaşadım.

20. Kalbimi şükrana açıyorum.

Kalbimi her zaman şükrana açtım.

21. Her nefese minnet duyuyorum.

Her nefese her zaman minnet duydum.

22. Hayata teşekkür ederek uyanıyorum.

Hayata teşekkür ederek her zaman uyandım.

23. Sahip olduklarımı kutluyorum.

Sahip olduklarımı her zaman kutladım.

24. Şükrü bilinçli olarak seçiyorum.

Şükrü her zaman bilinçli seçtim.

25. Minnet dolu biri gibi yaşıyorum.

Hep minnet dolu biri gibi yaşadım.

26. Şükrümü her gün biraz daha büyütüyorum.

Şükrümü bugüne dek her gün biraz daha büyüttüm.

27. Minnet duygusuna sahip çıkıyorum.

Minnet duygusuna her zaman sahip çıktım.

28. Şükranla hayatımı zenginleştiriyorum.

Şükranla hayatımı hep zenginleştirdim.

29. Hayatımdaki güzelliklere değer veriyorum.

Hayatımdaki güzelliklere her zaman değer verdim.

30. Şükranla hayatımı şekillendiriyorum.

Şükranla hayatımı hep kendim şekillendirdim.

31. Minnet dolu bir ruha sahip biri gibi davranıyorum.

Hep minnet dolu bir ruha sahip biri gibi davrandım.

32. İçimdeki şükrü uyandırıyorum.

İçimdeki şükrü her zaman uyandırdım.

33. Minnet dolu duruşumu koruyorum.

Minnet dolu duruşumu hep korudum.

34. Şükrana giden yolu seçiyorum.

Hep şükrana giden yolu seçtim.

35. Şükrü günlük seçimlerimde yaşıyorum.

Şükrü günlük seçimlerimde hep yaşadım.

36. Minnetle dolu adımlarla ilerliyorum.

Minnetle dolu adımlarla hep ilerledim.

37. İç minnetimi davranışlarıma yansıtıyorum.

İç minnetimi davranışlarıma her zaman yansıttım.

38. Şükrü her gün besleyerek büyütüyorum.

Şükrü her gün besleyerek hep büyüttüm.

39. Minnet dolu bir yaşam inşa ediyorum.

Bugüne kadar minnet dolu bir yaşam inşa ettim.

40. Hayatımın değerini her gün görüyorum.

Hayatımın değerini her zaman gördüm.

41. Kalbim her gün daha minnetli.

Kalbim bugüne dek hep minnetli kaldı.

42. Şükrü sakin bir mutlulukla yaşıyorum.

Şükrü her zaman sakin bir mutlulukla yaşadım.

43. Minnetle her ana ışık katıyorum.

Minnetle her ana hep ışık kattım.

44. Şükrettikçe hayatımdaki güzellikleri görüyorum.

Şükrettikçe hayatımdaki güzellikleri hep gördüm.

45. Şükrü yaşam tarzıma dönüştürüyorum.

Şükrü zamanla yaşam tarzıma dönüştürdüm.

46. Kendi minnetimin sorumluluğunu alıyorum.

Kendi minnetimin sorumluluğunu her zaman aldım.

47. İçsel şükrümü sahipleniyorum.

İçsel şükrümü her zaman sahiplendim.

48. Minnetli kalmayı doğal hale getiriyorum.

Minnetli kalmayı hep doğal hale getirdim.

49. Şükranla yönümü buluyorum.

Şükranla yönümü her zaman buldum.

50. İçimdeki minnet her gün belirginleşiyor.

İçimdeki minnet bugüne dek hep belirginleşti.

2. Bolluk ve Bereket Bilinci Afirmasyonları

51. Hayatın bolluğuna açılıyorum.

Hayatın bolluğuna her zaman açıldım.

52. İçimde bolluk duygusu taşıyorum.

İçimde her zaman bolluk duygusu taşıdım.

53. Bereketi her yerde fark ediyorum.

Bereketi her yerde her zaman fark ettim.

54. Hayatın bana sunduğu bolluğa güveniyorum.

Hayatın bana sunduğu bolluğa her zaman güvendim.

55. Bolluk içinde yaşadığımı hissediyorum.

Bolluk içinde yaşadığımı her zaman hissettim.

56. Bereket bana her yönden akıyor.

Bereket bana her yönden her zaman aktı.

57. Sahip olduğum bolluğu kutluyorum.

Sahip olduğum bolluğu her zaman kutladım.

58. Bolluğa giden kapıları açıyorum.

Bolluğa giden kapıları her zaman açtım.

59. İçimdeki bolluk bilincini büyütüyorum.

İçimdeki bolluk bilincini her zaman büyüttüm.

60. Bereketin değerini biliyorum.

Bereketin değerini her zaman bildim.

61. Hayatımdaki fırsatları görüyorum.

Hayatımdaki fırsatları her zaman gördüm.

62. Bolluğu doğal halim olarak hissediyorum.

Bolluğu her zaman doğal halim olarak hissettim.

63. Param bana huzurla ve bollukla akıyor.

Param bana her zaman huzurla ve bollukla aktı.

64. Bolluk içinde biri gibi yaşıyorum.

Hep bolluk içinde biri gibi yaşadım.

65. Sabahları bolluk duygusuyla uyanıyorum.

Sabahları her zaman bolluk duygusuyla uyandım.

66. Sahip olduğum kaynakları akıllıca değerlendiriyorum.

Sahip olduğum kaynakları her zaman akıllıca değerlendirdim.

67. Bereketi minnetle karşılıyorum.

Bereketi her zaman minnetle karşıladım.

68. Bolluk bilincimi gün boyu yüksek tutuyorum.

Bolluk bilincimi gün boyu hep yüksek tuttum.

69. Bollukla doldukça içim genişliyor.

Bollukla doldukça içim her zaman genişledi.

70. İçimi bereket düşünceleriyle besliyorum.

İçimi her zaman bereket düşünceleriyle besledim.

71. İçimdeki bolluğu sahipleniyorum.

İçimdeki bolluğu her zaman sahiplendim.

72. Bolluk duygumu sabit ve güçlü tutuyorum.

Bolluk duygumu hep sabit ve güçlü tuttum.

73. Hayatımı bolluk ve bereketle dolu görüyorum.

Hayatımı her zaman bolluk ve bereketle dolu gördüm.

74. Bolluk bilincimi her gün artırıyorum.

Bolluk bilincimi bugüne dek hep artırdım.

75. Şükrettikçe bereketim yenileniyor.

Şükrettikçe bereketim her zaman yenilendi.

76. Bolluğa açıldıkça daha fazlasını fark ediyorum.

Bolluğa açıldıkça daha fazlasını her zaman fark ettim.

77. Bolluk duygumu yüksek frekansta tutuyorum.

Bolluk duygumu her zaman yüksek tuttum.

78. Bolluk bilinciyle güne yön veriyorum.

Bolluk bilinciyle güne hep yön verdim.

79. İçimdeki bereket kaynağını besliyorum.

İçimdeki bereket kaynağını her zaman besledim.

80. Fırsatlar bana doğal bir şekilde geliyor.

Fırsatlar bana her zaman doğal bir şekilde geldi.

81. Bolluk hissettikçe bolluğum daha da büyüyor.

Bolluk hissettikçe bolluğum her zaman daha da büyüdü.

82. Hayatı bir bolluk bahçesi olarak görüyorum.

Hayatı her zaman bir bolluk bahçesi olarak gördüm.

83. Bolluk ve bereket içinde bir yaşama sahip oluyorum.

Hep bolluk ve bereket içinde bir yaşama sahip oldum.

84. İç bolluğumu davranışlarıma taşıyorum.

İç bolluğumu davranışlarıma her zaman taşıdım.

85. Verdikçe bereketim büyüyor.

Verdikçe bereketim her zaman büyüdü.

86. Bolluk bilincimi gün sonuna kadar koruyorum.

Bolluk bilincimi gün sonuna kadar hep korudum.

87. Hayatımdaki bereketi hissederek hareket ediyorum.

Hayatımdaki bereketi hep hissederek hareket ettim.

88. Bolluk duygumu koruyarak ilerliyorum.

Bolluk duygumu koruyarak hep ilerledim.

89. Kaynaklarımı bilinçli ve bereketli yönetiyorum.

Kaynaklarımı her zaman bilinçli ve bereketli yönettim.

90. Bereket her fırsatta tazeleniyor.

Bereket her fırsatta hep tazelendi.

91. İçimdeki bolluğu büyütüyorum.

İçimdeki bolluğu bugüne dek hep büyüttüm.

92. Bolluğumu minnetli seçimlerle besliyorum.

Bolluğumu her zaman minnetli seçimlerle besledim.

93. Güne bolluk duygusuyla başlıyorum.

Güne her zaman bolluk duygusuyla başladım.

94. Hayatımdaki bereketi sahipleniyorum.

Hayatımdaki bereketi her zaman sahiplendim.

95. Bollukla ruhumu da besliyorum.

Bollukla ruhumu da hep besledim.

96. Bolluk duygumu gün içinde dengede tutuyorum.

Bolluk duygumu gün içinde her zaman dengede tuttum.

97. Hayatımdaki bereket her gün büyüyor.

Hayatımdaki bereket bugüne dek hep büyüdü.

98. Bolluk bilinciyle güne devam ediyorum.

Güne her zaman bolluk bilinciyle devam ettim.

99. Bereketimi sevdiğim alanlara yönlendiriyorum.

Bereketimi hep sevdiğim alanlara yönlendirdim.

100. Bolluğumla çevreme de bereket katıyorum.

Bolluğumla çevreme de her zaman bereket kattım.

3. Verme, Alma ve Açıklık Afirmasyonları

101. Hayatın güzelliklerini almaya açığım.

Hayatın güzelliklerini almaya her zaman açık oldum.

102. Verdikçe içim zenginleşiyor.

Verdikçe içim her zaman zenginleşti.

103. Sevgiyle veriyorum, minnetle alıyorum.

Sevgiyle verdim, minnetle her zaman aldım.

104. İyilikleri açık bir kalple kabul ediyorum.

İyilikleri açık bir kalple her zaman kabul ettim.

105. Cömertçe paylaşıyorum.

Cömertçe her zaman paylaştım.

106. Almaya kendime izin veriyorum.

Almaya kendime her zaman izin verdim.

107. Verme ve alma akışına güveniyorum.

Verme ve alma akışına her zaman güvendim.

108. Bereketi hem alıyor hem paylaşıyorum.

Bereketi hem aldım hem her zaman paylaştım.

109. Yardım eli uzattıkça içim huzurla doluyor.

Yardım eli uzattıkça içim her zaman huzurla doldu.

110. İçimde cömert bir kalp büyütüyorum.

İçimde cömert bir kalbi her zaman büyüttüm.

111. Hayatın bana akıttığı iyiliklere açılıyorum.

Hayatın bana akıttığı iyiliklere her zaman açıldım.

112. Verdiğim her şeyin bana bollukla döndüğünü görüyorum.

Verdiğim her şeyin bana bollukla döndüğünü her zaman gördüm.

113. Kendime değerli şeyler almaya izin veriyorum.

Kendime değerli şeyler almaya her zaman izin verdim.

114. Cömertliğin bereketini hissediyorum.

Cömertliğin bereketini her zaman hissettim.

115. Açık ellerle veriyorum, açık kalple alıyorum.

Açık ellerle verdim, açık kalple her zaman aldım.

116. İltifatları minnetle kabul ediyorum.

İltifatları minnetle her zaman kabul ettim.

117. Sevgi ve desteği rahatça alıyorum.

Sevgi ve desteği rahatça her zaman aldım.

118. Paylaştıkça çoğaldığımı hissediyorum.

Paylaştıkça çoğaldığımı her zaman hissettim.

119. İçimdeki bolluğu paylaşmanın sevincini yaşıyorum.

İçimdeki bolluğu paylaşmanın sevincini hep yaşadım.

120. Hayatın bana sunduğu fırsatları kabul ediyorum.

Hayatın bana sunduğu fırsatları her zaman kabul ettim.

121. Cömertçe verirken bolluğumu büyütüyorum.

Cömertçe verirken bolluğumu hep büyüttüm.

122. Almaya layık olduğumu biliyorum.

Almaya layık olduğumu her zaman bildim.

123. Çevremle bereketi paylaşıyorum.

Çevremle bereketi her zaman paylaştım.

124. Verme ve alma dengesini koruyorum.

Verme ve alma dengesini her zaman korudum.

125. İyilik tohumları ekiyorum.

İyilik tohumları her zaman ektim.

126. Kalbimi cömertliğe açıyorum.

Kalbimi cömertliğe her zaman açtım.

127. Hayata güvenle ve açıklıkla yaklaşıyorum.

Hayata her zaman güvenle ve açıklıkla yaklaştım.

128. Sahip olduklarımı sevgiyle paylaşıyorum.

Sahip olduklarımı her zaman sevgiyle paylaştım.

129. Bereketin akışına açık kalıyorum.

Bereketin akışına her zaman açık kaldım.

130. İyiliği görünce minnetle karşılıyorum.

İyiliği görünce her zaman minnetle karşıladım.

131. Kalbimi vermenin huzuruyla dolduruyorum.

Kalbimi vermenin huzuruyla her zaman doldurdum.

132. Hayatın cömertliğine güvenle uyum sağlıyorum.

Hayatın cömertliğine her zaman güvenle uyum sağladım.

133. Verdiğim sevginin bana döndüğünü görüyorum.

Verdiğim sevginin bana döndüğünü her zaman gördüm.

134. Kendime cömertçe ve şefkatle davranıyorum.

Kendime her zaman cömertçe ve şefkatle davrandım.

135. Aldığım her şeyi minnetle kucaklıyorum.

Aldığım her şeyi her zaman minnetle kucakladım.

136. İçimdeki cömertlikle güne başlıyorum.

İçimdeki cömertlikle güne her zaman başladım.

137. Sahip olduğum bolluğu paylaşmaktan keyif alıyorum.

Sahip olduğum bolluğu paylaşmaktan her zaman keyif aldım.

138. Vermenin ve almanın dengesini huzurla yaşıyorum.

Vermenin ve almanın dengesini her zaman huzurla yaşadım.

139. Hayata açık ve bereketli bir kalple yaklaşıyorum.

Hayata her zaman açık ve bereketli bir kalple yaklaştım.

140. İçimde cömertlik ve minnet bir arada büyüyor.

İçimde cömertlik ve minnet bir arada her zaman büyüdü.

141. Verdikçe hayatımın zenginleştiğini görüyorum.

Verdikçe hayatımın zenginleştiğini her zaman gördüm.

142. Bolluğu paylaşmanın bilgeliğine güveniyorum.

Bolluğu paylaşmanın bilgeliğine her zaman güvendim.

143. Sahip olduğum imkanların değerini biliyorum.

Sahip olduğum imkanların değerini her zaman bildim.

144. Her alışta minnet, her verişte sevinç hissediyorum.

Her alışta minnet, her verişte sevinç her zaman hissettim.

145. Almaya da vermeye de değer olduğumu kabul ediyorum.

Almaya da vermeye de değer olduğumu her zaman kabul ettim.

146. Hayatı cömert bir bollukla karşılıyorum.

Hayatı her zaman cömert bir bollukla karşıladım.

147. Kalbimi paylaşmanın sevincine açıyorum.

Kalbimi paylaşmanın sevincine her zaman açtım.

148. Aldığım desteği minnetle kucaklıyorum.

Aldığım desteği her zaman minnetle kucakladım.

149. İçimdeki cömertlik her gün derinleşiyor.

İçimdeki cömertlik bugüne dek her gün derinleşti.

150. Paylaştıkça bolluğum büyüyor.

Paylaştıkça bolluğum her zaman büyüdü.

4. Günlük Hayatta Şükran ve Fark Etme Afirmasyonları

151. Günümdeki güzellikleri fark ediyorum.

Günümdeki güzellikleri her zaman fark ettim.

152. Küçük anların değerini görüyorum.

Küçük anların değerini her zaman gördüm.

153. İyi olanı görmeyi seçiyorum.

Hep iyi olanı görmeyi seçtim.

154. Fark ettikçe minnetim derinleşiyor.

Fark ettikçe minnetim her zaman derinleşti.

155. Çevremdeki güzelliklere dikkatimi veriyorum.

Çevremdeki güzelliklere dikkatimi her zaman verdim.

156. Şu anın hediyesini görüyorum.

Şu anın hediyesini her zaman gördüm.

157. Gözümü güzel olana çeviriyorum.

Gözümü her zaman güzel olana çevirdim.

158. Şükran bakışımı derinleştiriyorum.

Şükran bakışımı her zaman derinleştirdim.

159. Dikkatimi minnet veren şeylere yöneltiyorum.

Dikkatimi her zaman minnet veren şeylere yönelttim.

160. Şükran bakış açımı koruyorum.

Şükran bakış açımı her zaman korudum.

161. Her an minnet edebileceğim bir şey görüyorum.

Her an minnet edebileceğim bir şeyi hep gördüm.

162. Düşüncelerimi minnetle besliyorum.

Düşüncelerimi her zaman minnetle besledim.

163. Sıradan anlarda güzelliği buluyorum.

Sıradan anlarda güzelliği her zaman buldum.

164. Fark ettikçe hayatım zenginleşiyor.

Fark ettikçe hayatım her zaman zenginleşti.

165. İyi olanı görme alışkanlığımı büyütüyorum.

İyi olanı görme alışkanlığımı her zaman büyüttüm.

166. Dikkatimi nazikçe güzelliklere yönlendiriyorum.

Dikkatimi her zaman nazikçe güzelliklere yönlendirdim.

167. Gözlerimi şükranla açık tutuyorum.

Gözlerimi her zaman şükranla açık tuttum.

168. Hayatıma minnet eden bir gözle bakıyorum.

Hayatıma her zaman minnet eden bir gözle baktım.

169. Güzel olanı görerek huzurlu seçimler yapıyorum.

Güzel olanı görerek her zaman huzurlu seçimler yaptım.

170. Hayatımdaki nimetleri fark ediyorum.

Hayatımdaki nimetleri her zaman fark ettim.

171. Anın içinde minnetle bulunuyorum.

Anın içinde her zaman minnetle bulundum.

172. Minnet duymayı doğal bir hale getiriyorum.

Minnet duymayı her zaman doğal bir hale getirdim.

173. Dikkatimi minnetle şu ana getiriyorum.

Dikkatimi her zaman minnetle şu ana getirdim.

174. Bakışımı güzel ve değerli olana yönlendiriyorum.

Bakışımı her zaman güzel ve değerli olana yönlendirdim.

175. Minnet dolu bir bakışla ilerliyorum.

Minnet dolu bir bakışla her zaman ilerledim.

176. Fark ettikçe içim güzellikle doluyor.

Fark ettikçe içim her zaman güzellikle doldu.

177. Günümdeki nimetleri sayıyorum.

Günümdeki nimetleri her zaman saydım.

178. Şükran farkındalığımı her gün artırıyorum.

Şükran farkındalığımı bugüne dek hep artırdım.

179. Güzelliği fark ederek yaşıyorum.

Güzelliği fark ederek hep yaşadım.

180. İyi olana açık bir zihin sürdürüyorum.

İyi olana açık bir zihni her zaman sürdürdüm.

181. Bakışımı tazeleyerek minnetimi yeniliyorum.

Bakışımı tazeleyerek minnetimi hep yeniledim.

182. Şu ana minnet dolu bir dikkat veriyorum.

Şu ana her zaman minnet dolu bir dikkat verdim.

183. Minnet dolu bir zihinle seçimler yapıyorum.

Minnet dolu bir zihinle her zaman seçimler yaptım.

184. Güzel olanı kolayca yeniden fark ediyorum.

Güzel olanı her zaman kolayca yeniden fark ettim.

185. Zihnimi minnetle şimdiki ana demirliyorum.

Zihnimi her zaman minnetle şimdiki ana demirledim.

186. Güzelliği fark ederek hafifliyorum.

Güzelliği fark ederek her zaman hafifledim.

187. Minnet dolu düşüncelerle yol alıyorum.

Minnet dolu düşüncelerle her zaman yol aldım.

188. Bakışımı şükran üzerine kuruyorum.

Bakışımı her zaman şükran üzerine kurdum.

189. Şükran bakışımı koruyarak ilerliyorum.

Şükran bakışımı koruyarak her zaman ilerledim.

190. Dikkatimi güzelliklere vererek içimi aydınlatıyorum.

Dikkatimi güzelliklere vererek içimi her zaman aydınlattım.

191. Zihnimi minnetle berraklaştırıyorum.

Zihnimi her zaman minnetle berraklaştırdım.

192. İç dünyamı minnetle dolu tutuyorum.

İç dünyamı her zaman minnetle dolu tuttum.

193. Fark ettikçe huzurum derinleşiyor.

Fark ettikçe huzurum her zaman derinleşti.

194. Düşünce akışımı minnetle izliyorum.

Düşünce akışımı her zaman minnetle izledim.

195. Zihinsel enerjimi güzelliklere topluyorum.

Zihinsel enerjimi her zaman güzelliklere topladım.

196. Güne minnet dolu bir gözle bakıyorum.

Güne her zaman minnet dolu bir gözle baktım.

197. Dikkatimi minnetli şimdiye sabitliyorum.

Dikkatimi her zaman minnetli şimdiye sabitledim.

198. Güzeli fark ederek güçleniyorum.

Güzeli fark ederek her zaman güçlendim.

199. Şükran bakışımı her gün biraz daha derinleştiriyorum.

Şükran bakışımı bugüne dek her gün biraz daha derinleştirdim.

200. Güzel olanı fark ettikçe minnetli seçimler yapıyorum.

Güzel olanı fark ettikçe her zaman minnetli seçimler yaptım.

5. Boost Etkili "Şükrettikçe Çoğalıyor" Afirmasyonları

201. Şükrettikçe şükredecek daha çok şey görüyorum.

Şükrettikçe şükredecek daha çok şey her zaman gördüm.

202. Minnet duydukça içim huzurla doluyor.

Minnet duydukça içim her zaman huzurla doldu.

203. Bereketi fark ettikçe bereketim büyüyor.

Bereketi fark ettikçe bereketim her zaman büyüdü.

204. Şükrettikçe minnet enerjim büyüyor.

Şükrettikçe minnet enerjim her zaman büyüdü.

205. Verdikçe içime daha çok bolluk doluyor.

Verdikçe içime daha çok bolluk her zaman doldu.

206. Bolluğa açıldıkça fırsatlar çoğalıyor.

Bolluğa açıldıkça fırsatlar her zaman çoğaldı.

207. Minnetli hissettikçe minnetim daha da artıyor.

Minnetli hissettikçe minnetim her zaman daha da arttı.

208. Şükranla seçimler yaptıkça şükran doğal hale geliyor.

Şükranla seçimler yaptıkça şükran her zaman doğal hale geldi.

209. Cömertçe verdikçe bolluğum genişliyor.

Cömertçe verdikçe bolluğum her zaman genişledi.

210. Fark ettikçe minnetim derinleşiyor.

Fark ettikçe minnetim her zaman derinleşti.

211. Paylaştıkça içim hafifliyor.

Paylaştıkça içim her zaman hafifledi.

212. Güzeli gördükçe zihnim aydınlanıyor.

Güzeli gördükçe zihnim her zaman aydınlandı.

213. Minnet dolu adımlar attıkça içim huzurla doluyor.

Minnet dolu adımlar attıkça içim her zaman huzurla doldu.

214. Bollukla doldukça daha da bolluk hissediyorum.

Bollukla doldukça her zaman daha da bolluk hissettim.

215. Doğanın bolluğunu gördükçe minnetim büyüyor.

Doğanın bolluğunu gördükçe minnetim her zaman büyüdü.

216. Nimetleri saydıkça içim genişliyor.

Nimetleri saydıkça içim her zaman genişledi.

217. Sabah minnetle başladıkça günüm bollukla akıyor.

Sabah minnetle başladıkça günüm her zaman bollukla aktı.

218. Küçük şeylere şükrettikçe sevincim tazeleniyor.

Küçük şeylere şükrettikçe sevincim her zaman tazelendi.

219. Minnetle durdukça kalbim genişliyor.

Minnetle durdukça kalbim her zaman genişledi.

220. Bereketi paylaştıkça bereketim çoğalıyor.

Bereketi paylaştıkça bereketim her zaman çoğaldı.

221. Şükranla düşündükçe kalbim ısınıyor.

Şükranla düşündükçe kalbim her zaman ısındı.

222. Şükrettikçe bollukla doluyorum.

Şükrettikçe her zaman bollukla doldum.

223. Minnetle ilerledikçe yolculuğum güzelleşiyor.

Minnetle ilerledikçe yolculuğum her zaman güzelleşti.

224. Kendime şükrettikçe içim huzur buluyor.

Kendime şükrettikçe içim her zaman huzur buldu.

225. Sade ve minnetli yaşadıkça bolluğum artıyor.

Sade ve minnetli yaşadıkça bolluğum her zaman arttı.

226. Düzen kurdukça bereketim akmaya başlıyor.

Düzen kurdukça bereketim her zaman akmaya başladı.

227. Minnetle başladıkça içim toparlanıyor.

Minnetle başladıkça içim her zaman toparlandı.

228. Şükrana odaklandıkça bolluk bana akıyor.

Şükrana odaklandıkça bolluk bana her zaman aktı.

229. Bolluğumu besledikçe bolluğum güçleniyor.

Bolluğumu besledikçe bolluğum her zaman güçlendi.

230. Minneti seçtikçe minnet gücüm artıyor.

Minneti seçtikçe minnet gücüm her zaman arttı.

231. Minnetle uyandıkça günüm bereketli geçiyor.

Minnetle uyandıkça günüm her zaman bereketli geçti.

232. Verdikçe ve aldıkça bereket akışım hızlanıyor.

Verdikçe ve aldıkça bereket akışım her zaman hızlandı.

233. Minnetli kaldıkça iç gücüm büyüyor.

Minnetli kaldıkça iç gücüm her zaman büyüdü.

234. Şükran duydukça yeni güzelliklere açılıyorum.

Şükran duydukça yeni güzelliklere her zaman açıldım.

235. Minnetli kaldıkça içimde sevgi büyüyor.

Minnetli kaldıkça içimde sevgi her zaman büyüdü.

236. Cömertlik gösterdikçe hayatım bollaşıyor.

Cömertlik gösterdikçe hayatım her zaman bollaştı.

237. Minnetimi koruduğum sürece içim aydınlanıyor.

Minnetimi koruduğum sürece içim her zaman aydınlandı.

238. Şükran adımı attıkça bolluğum yakınlaşıyor.

Şükran adımı attıkça bolluğum her zaman yakınlaştı.

239. Minnetli davrandıkça minnetli hissediyorum.

Minnetli davrandıkça her zaman minnetli hissettim.

240. Şükran pratiği yaptıkça huzurum gelişiyor.

Şükran pratiği yaptıkça huzurum her zaman gelişti.

241. Güzeli fark ettikçe yeni güzellikler kazanıyorum.

Güzeli fark ettikçe her zaman yeni güzellikler kazandım.

242. Minnetli kaldıkça iç dengem güçleniyor.

Minnetli kaldıkça iç dengem her zaman güçlendi.

243. Şükranla seçimler yaptıkça hayatım zenginleşiyor.

Şükranla seçimler yaptıkça hayatım her zaman zenginleşti.

244. Sabah minnetle başladıkça bolluğa daha hızlı açılıyorum.

Sabah minnetle başladıkça bolluğa her zaman daha hızlı açıldım.

245. Şükrana yöneldikçe güçleniyorum.

Şükrana yöneldikçe her zaman güçlendim.

246. Minnetle hareket ettikçe zihnim de aydınlanıyor.

Minnetle hareket ettikçe zihnim de her zaman aydınlandı.

247. Minnetle durdukça nefesim derinleşiyor.

Minnetle durdukça nefesim her zaman derinleşti.

248. Şükrana döndükçe huzurum büyüyor.

Şükrana döndükçe huzurum her zaman büyüdü.

249. Minnetli kaldıkça karakterim güzelleşiyor.

Minnetli kaldıkça karakterim her zaman güzelleşti.

250. Şükran duydukça içimde güç büyüyor.

Şükran duydukça içimde güç her zaman büyüdü.

6. Kısa Günlük Tekrar Cümleleri

251. Şimdi şükrediyorum.

Hep şükrettim.

252. Minnet duyuyorum.

Her zaman minnet duydum.

253. Bollukla doluyorum.

Her zaman bollukla doldum.

254. Açılıyorum.

Her zaman açıldım.

255. Alıyorum.

Hep minnetle aldım.

256. Şükrü seçiyorum.

Hep şükrü seçtim.

257. Paylaşıyorum.

Her zaman paylaştım.

258. Fark ediyorum.

Her zaman fark ettim.

259. Değer veriyorum.

Her zaman değer verdim.

260. Bereketle doluyorum.

Her zaman bereketle doldum.

261. Bugün minnetle yaşıyorum.

Hep minnetle yaşadım.

262. İçimi şükranla dolduruyorum.

İçimi her zaman şükranla doldurdum.

263. Minnetimi derinleştiriyorum.

Minnetimi her zaman derinleştirdim.

264. Şimdi nimetlerimi görüyorum.

Hep nimetlerimi gördüm.

265. Sahip olduklarımı kutluyorum.

Sahip olduklarımı her zaman kutladım.

266. Şu ana minnetle bakıyorum.

Şu ana her zaman minnetle baktım.

267. Kalbimi şükranla açıyorum.

Kalbimi her zaman şükranla açtım.

268. Her nefeste şükrediyorum.

Her nefeste hep şükrettim.

269. İçimdeki minneti hissediyorum.

İçimdeki minneti her zaman hissettim.

270. Bugün bolluğu fark ediyorum.

Her gün bolluğu fark ettim.

271. Bereketli hissediyorum.

Her zaman bereketli hissettim.

272. Bir güzelliği daha fark ediyorum.

Hep bir güzelliği daha fark ettim.

273. Minnetle devam ediyorum.

Her zaman minnetle devam ettim.

274. Zihnimi minnetle dolduruyorum.

Zihnimi her zaman minnetle doldurdum.

275. Şimdi cömertçe veriyorum.

Hep cömertçe verdim.

276. Bollukla duruyorum.

Her zaman bollukla durdum.

277. Anı minnetle sahipleniyorum.

Anı her zaman minnetle sahiplendim.

278. Şükrümü yaşıyorum.

Şükrümü her zaman yaşadım.

279. Bugünü minnetle karşılıyorum.

Her günü minnetle karşıladım.

280. Güzel olanı görüyorum.

Her zaman güzel olanı gördüm.

281. Bollukla ve minnetle ilerliyorum.

Hep bollukla ve minnetle ilerledim.

282. İçimde minnet büyüyor.

İçimde minnet her zaman büyüdü.

283. Her nefeste bollukla doluyorum.

Her nefeste hep bollukla doldum.

284. Şimdiye minnetle dönüyorum.

Hep şimdiye minnetle döndüm.

285. Bolluğa doğru açılıyorum.

Bolluğa doğru her zaman açıldım.

286. İçimi minnetle dolduruyorum.

İçimi her zaman minnetle doldurdum.

287. Bereketimi koruyorum.

Bereketimi her zaman korudum.

288. Bugün minnet dolu adımlar atıyorum.

Hep minnet dolu adımlar attım.

289. Şükrümü sahipleniyorum.

Şükrümü her zaman sahiplendim.

290. Verdikçe çoğalıyorum.

Verdikçe her zaman çoğaldım.

291. Şükrettikçe bollaşıyorum.

Şükrettikçe her zaman bollaştım.

292. Fark ettikçe minnetleniyorum.

Fark ettikçe her zaman minnetlendim.

293. Şükrettikçe huzur buluyorum.

Şükrettikçe her zaman huzur buldum.

294. Verdikçe hafifliyorum.

Verdikçe her zaman hafifledim.

295. Kabul ettikçe bollukla doluyorum.

Kabul ettikçe her zaman bollukla doldum.

296. Şimdi buradayım ve minnet duyuyorum.

Hep buradaydım ve minnet duydum.

297. Minnetimi her an tazeliyorum.

Minnetimi her zaman tazeledim.

298. Bugün içimi minnetle dolu tutuyorum.

İçimi her zaman minnetle dolu tuttum.

299. Her nefeste minnetleniyorum.

Her nefeste hep minnetlendim.

300. Şimdi, burada, şükrediyorum.

Bugüne dek hep şükrettim.

Teslimiyet

Günlük Set (Kısa Döngü — 20 cümle)

1. Rabbime gönülden teslim oluyorum.

Rabbime her zaman gönülden teslim oldum.

2. Kalbimi yalnız Rabbime bağlıyorum.

Kalbimi yalnız Rabbime her zaman bağladım.

3. İmanımı her gün tazeliyorum.

İmanımı her zaman tazeledim.

4. Yalnız Rabbime tevekkül ediyorum.

Yalnız Rabbime her zaman tevekkül ettim.

5. Rabbimin planına gönülden güveniyorum.

Rabbimin planına her zaman gönülden güvendim.

6. Rabbim bana yeter, O ne güzel vekildir.

Rabbim bana her zaman yetti, O ne güzel vekildir.

7. Hayrın da şerrin de Allah'ın takdiriyle olduğuna iman ediyorum.

Hayrın da şerrin de Allah'ın takdiriyle olduğuna her zaman iman ettim.

8. Başıma gelen her şeyi Rabbimin takdiri olarak kabul ediyorum.

Başıma gelen her şeyi Rabbimin takdiri olarak her zaman kabul ettim.

9. İyiliğin Rabbimin lütfundan geldiğine iman ediyorum.

İyiliğin Rabbimin lütfundan geldiğine her zaman iman ettim.

10. Her işimi yalnız Rabbimin rızası için yapıyorum.

Her işimi yalnız Rabbimin rızası için her zaman yaptım.

11. Bu dünyanın geçici olduğunu biliyorum.

Bu dünyanın geçici olduğunu her zaman bildim.

12. Ahiretin kalıcı yurt olduğuna iman ediyorum.

Ahiretin kalıcı yurt olduğuna her zaman iman ettim.

13. Rabbimden geldiğimi ve O'na döneceğimi biliyorum.

Rabbimden geldiğimi ve O'na döneceğimi her zaman bildim.

14. Rabbime teslim oldukça huzurum artıyor.
Rabbime teslim oldukça huzurum her zaman arttı.

15. Rabbimi andıkça kalbim huzura kavuşuyor.
Rabbimi andıkça kalbim her zaman huzura kavuştu.

16. Rıza gösterdikçe huzurum büyüyor.
Rıza gösterdikçe huzurum her zaman büyüdü.

17. Kaderime gönülden rıza gösteriyorum.
Kaderime her zaman gönülden rıza gösterdim.

18. Teslimiyetle devam ediyorum.
Her zaman teslimiyetle devam ettim.

19. Bugün Rabbimin yolunda adımlar atıyorum.
Hep Rabbimin yolunda adımlar attım.

20. Şimdi, burada, Rabbime tevekkül ediyorum.
Bugüne dek hep Rabbime tevekkül ettim.

Tam Liste (300 Afirmasyon)

1. Temel Teslimiyet ve İman Afirmasyonları

1. Rabbime gönülden teslim oluyorum.

Rabbime her zaman gönülden teslim oldum.

2. Kalbimi Rabbime açıyorum.

Kalbimi Rabbime her zaman açtım.

3. Varlığımı Rabbime adıyorum.

Varlığımı Rabbime her zaman adadım.

4. Rabbimin huzurunda boyun eğiyorum.

Rabbimin huzurunda her zaman boyun eğdim.

5. İradem Rabbimin iradesine teslim oluyor.

İradem Rabbimin iradesine her zaman teslim oldu.

6. Rabbime olan imanımı güçlendiriyorum.

Rabbime olan imanımı her zaman güçlendirdim.

7. Teslimiyeti kalbimin huzuru yapıyorum.

Teslimiyeti her zaman kalbimin huzuru yaptım.

8. Rabbime sığınıyorum.

Rabbime her zaman sığındım.

9. Kalbimi yalnız Rabbime bağlıyorum.

Kalbimi yalnız Rabbime her zaman bağladım.

10. Rabbimin önünde tevazuyla eğiliyorum.

Rabbimin önünde her zaman tevazuyla eğildim.

11. İmanımı her gün tazeliyorum.

İmanımı her zaman tazeledim.

12. Rabbime teslim olmanın huzurunu yaşıyorum.

Rabbime teslim olmanın huzurunu hep yaşadım.

13. Bütün işlerimi Rabbime havale ediyorum.

Bütün işlerimi Rabbime her zaman havale ettim.

14. Rabbimin emrine gönülden uyuyorum.

Rabbimin emrine her zaman gönülden uydum.

15. Teslimiyeti yaşam tarzıma dönüştürüyorum.

Teslimiyeti zamanla yaşam tarzıma dönüştürdüm.

16. Rabbime olan bağımı kalbimin merkezine koyuyorum.

Rabbime olan bağımı hep kalbimin merkezine koydum.

17. Allah'a iman ederek huzur buluyorum.

Allah'a iman ederek her zaman huzur buldum.

18. Kalbimi Rabbimin zikriyle dolduruyorum.

Kalbimi Rabbimin zikriyle her zaman doldurdum.

19. Rabbimin sevgisini içimde büyütüyorum.

Rabbimin sevgisini içimde her zaman büyüttüm.

20. Teslimiyetle kalbim genişliyor.

Teslimiyetle kalbim her zaman genişledi.

21. Rabbime gönülden bağlanıyorum.

Rabbime her zaman gönülden bağlandım.

22. İmanımı amellerime yansıtıyorum.

İmanımı amellerime her zaman yansıttım.

23. Rabbimin huzurunda secdeye varıyorum.

Rabbimin huzurunda her zaman secdeye vardım.

24. Teslimiyeti bilinçli olarak seçiyorum.

Teslimiyeti her zaman bilinçli seçtim.

25. Teslim olmuş bir kul gibi yaşıyorum.

Hep teslim olmuş bir kul gibi yaşadım.

26. Rabbimin rahmetine güveniyorum.

Rabbimin rahmetine her zaman güvendim.

27. İmanımı her gün biraz daha derinleştiriyorum.

İmanımı bugüne dek her gün biraz daha derinleştirdim.

28. Kalbimi Rabbime adamaya sahip çıkıyorum.

Kalbimi Rabbime adamaya her zaman sahip çıktım.

29. Rabbimin yoluna gönülden uyuyorum.

Rabbimin yoluna her zaman gönülden uydum.

30. Hayatımı Rabbimin rızasıyla şekillendiriyorum.

Hayatımı Rabbimin rızasıyla hep şekillendirdim.

31. İmanı sağlam bir kul gibi davranıyorum.

Hep imanı sağlam bir kul gibi davrandım.

32. İçimdeki imanı uyandırıyorum.

İçimdeki imanı her zaman uyandırdım.

33. Teslimiyet dolu duruşumu koruyorum.

Teslimiyet dolu duruşumu hep korudum.

34. Rabbime giden yolu seçiyorum.

Hep Rabbime giden yolu seçtim.

35. Teslimiyeti günlük seçimlerimde yaşıyorum.

Teslimiyeti günlük seçimlerimde hep yaşadım.

36. Rabbime doğru gönül huzuruyla ilerliyorum.

Rabbime doğru her zaman gönül huzuruyla ilerledim.

37. İmanımı sözlerime ve işlerime taşıyorum.

İmanımı sözlerime ve işlerime her zaman taşıdım.

38. İmanımı her gün besleyerek büyütüyorum.

İmanımı her gün besleyerek hep büyüttüm.

39. Teslimiyet üzerine bir hayat inşa ediyorum.

Bugüne kadar teslimiyet üzerine bir hayat inşa ettim.

40. Kalbimi Rabbimin nuruyla dolduruyorum.

Kalbimi Rabbimin nuruyla her zaman doldurdum.

41. İmanım her gün daha güçlü.

İmanım bugüne dek hep güçlü kaldı.

42. Teslimiyeti gönül rahatlığıyla yaşıyorum.

Teslimiyeti her zaman gönül rahatlığıyla yaşadım.

43. Rabbime teslim olarak her yükü hafifletiyorum.

Rabbime teslim olarak her yükü hep hafiflettim.

44. Rabbime yöneldikçe huzur buluyorum.

Rabbime yöneldikçe her zaman huzur buldum.

45. Teslimiyeti kalbimin huzuruna dönüştürüyorum.

Teslimiyeti zamanla kalbimin huzuruna dönüştürdüm.

46. Kendi kulluğumun sorumluluğunu alıyorum.

Kendi kulluğumun sorumluluğunu her zaman aldım.

47. İçsel teslimiyetimi sahipleniyorum.

İçsel teslimiyetimi her zaman sahiplendim.

48. Rabbime teslim olmayı doğal halim yapıyorum.

Rabbime teslim olmayı her zaman doğal halim yaptım.

49. İmanımla yönümü buluyorum.

İmanımla yönümü her zaman buldum.

50. İçimdeki teslimiyet her gün belirginleşiyor.

İçimdeki teslimiyet bugüne dek hep belirginleşti.

2. Rabbe Tevekkül ve Güven Afirmasyonları

51. Yalnız Rabbime tevekkül ediyorum.

Yalnız Rabbime her zaman tevekkül ettim.

52. İşimi Rabbime havale ederek huzur buluyorum.

İşimi Rabbime havale ederek her zaman huzur buldum.

53. Rabbimin planına gönülden güveniyorum.

Rabbimin planına her zaman gönülden güvendim.

54. Yalnız O'na güveniyorum.

Yalnız O'na her zaman güvendim.

55. Rabbimin takdirine teslim oluyorum.

Rabbimin takdirine her zaman teslim oldum.

56. Üzerime düşeni yapıp gerisini Rabbime emanet ediyorum.

Üzerime düşeni yapıp gerisini Rabbime her zaman emanet ettim.

57. Rabbim bana yeter, O ne güzel vekildir.

Rabbim bana her zaman yetti, O ne güzel vekildir.

58. Rabbimin her işinde bir hikmet olduğuna güveniyorum.

Rabbimin her işinde bir hikmet olduğuna her zaman güvendim.

59. Geleceğimi Rabbimin rahmetine emanet ediyorum.

Geleceğimi Rabbimin rahmetine her zaman emanet ettim.

60. Rabbimin benim için en hayırlısını takdir ettiğine güveniyorum.

Rabbimin benim için en hayırlısını takdir ettiğine her zaman güvendim.

61. Kalbimi tevekkülle huzura kavuşturuyorum.

Kalbimi tevekkülle her zaman huzura kavuşturdum.

62. Tevekkül ettikçe kalbim güvenle doluyor.

Tevekkül ettikçe kalbim her zaman güvenle doldu.

63. Rabbimin yardımının her zaman yakın olduğuna güveniyorum.

Rabbimin yardımının her zaman yakın olduğuna hep güvendim.

64. Tevekkül eden bir kul gibi yaşıyorum.

Hep tevekkül eden bir kul gibi yaşadım.

65. Sabahları Rabbime tevekkülle uyanıyorum.

Sabahları her zaman Rabbime tevekkülle uyandım.

66. Elimden geleni yapıp sonucu Rabbime havale ediyorum.

Elimden geleni yapıp sonucu Rabbime her zaman havale ettim.

67. Rabbimin takdirini huzurla karşılıyorum.

Rabbimin takdirini her zaman huzurla karşıladım.

68. Tevekkülümü gün boyu kalbimde tutuyorum.

Tevekkülümü gün boyu her zaman kalbimde tuttum.

69. Tevekkül ettikçe içim genişliyor.

Tevekkül ettikçe içim her zaman genişledi.

70. Kalbimi Rabbime güven düşünceleriyle besliyorum.

Kalbimi Rabbime güven düşünceleriyle her zaman besledim.

71. Rabbime olan tevekkülümü sahipleniyorum.

Rabbime olan tevekkülümü her zaman sahiplendim.

72. Tevekkülümü sağlam ve sakin tutuyorum.

Tevekkülümü her zaman sağlam ve sakin tuttum.

73. Hayatımı Rabbimin koruması altında görüyorum.

Hayatımı her zaman Rabbimin koruması altında gördüm.

74. Rabbime güvenimi her gün artırıyorum.

Rabbime güvenimi bugüne dek hep artırdım.

75. Dua ettikçe Rabbime güvenim tazeleniyor.

Dua ettikçe Rabbime güvenim her zaman tazelendi.

76. Rabbime yöneldikçe yollarım açılıyor.

Rabbime yöneldikçe yollarım her zaman açıldı.

77. Tevekkülümü kalbimin en yüksek yerinde tutuyorum.

Tevekkülümü her zaman kalbimin en yüksek yerinde tuttum.

78. Rabbime güvenerek güne yön veriyorum.

Rabbime güvenerek güne hep yön verdim.

79. İçimdeki güven kaynağını Rabbimin sevgisiyle besliyorum.

İçimdeki güven kaynağını Rabbimin sevgisiyle her zaman besledim.

80. Rabbim yolumu en güzel şekilde açıyor.

Rabbim yolumu her zaman en güzel şekilde açtı.

81. Tevekkül ettikçe kalbim daha da güveniyor.

Tevekkül ettikçe kalbim her zaman daha da güvendi.

82. Hayatı Rabbimin rahmet eli olarak görüyorum.

Hayatı her zaman Rabbimin rahmet eli olarak gördüm.

83. Rabbime tam güvenen bir kalbe sahip oluyorum.

Hep Rabbime tam güvenen bir kalbe sahip oldum.

84. Tevekkülümü davranışlarıma taşıyorum.

Tevekkülümü davranışlarıma her zaman taşıdım.

85. Dua ettikçe Rabbime yakınlığım büyüyor.

Dua ettikçe Rabbime yakınlığım her zaman büyüdü.

86. Tevekkülümü gün sonuna kadar koruyorum.

Tevekkülümü gün sonuna kadar hep korudum.

87. Rabbimin desteğini hissederek hareket ediyorum.

Rabbimin desteğini hep hissederek hareket ettim.

88. Tevekkülümü koruyarak ilerliyorum.

Tevekkülümü koruyarak hep ilerledim.

89. İşlerimi Rabbime güvenle yönetiyorum.

İşlerimi her zaman Rabbime güvenle yönettim.

90. Rabbime güvenim her duada tazeleniyor.

Rabbime güvenim her duada hep tazelendi.

91. İçimdeki tevekkülü büyütüyorum.

İçimdeki tevekkülü bugüne dek hep büyüttüm.

92. Tevekkülümü Rabbime yönelen seçimlerle besliyorum.

Tevekkülümü Rabbime yönelen seçimlerle her zaman besledim.

93. Güne Rabbime tevekkülle başlıyorum.

Güne her zaman Rabbime tevekkülle başladım.

94. Rabbimin korumasını sahipleniyorum.

Rabbimin korumasını her zaman sahiplendim.

95. Tevekkülle ruhumu da huzura kavuşturuyorum.

Tevekkülle ruhumu da her zaman huzura kavuşturdum.

96. Tevekkülümü gün içinde sabit tutuyorum.

Tevekkülümü gün içinde her zaman sabit tuttum.

97. Rabbime güvenim her gün büyüyor.

Rabbime güvenim bugüne dek hep büyüdü.

98. Rabbime tevekkülle güne devam ediyorum.

Güne her zaman Rabbime tevekkülle devam ettim.

99. Tevekkülümü dualarımla derinleştiriyorum.

Tevekkülümü dualarımla her zaman derinleştirdim.

100. Rabbime güvenimle çevreme de huzur veriyorum.

Rabbime güvenimle çevreme de her zaman huzur verdim.

3. Kadere Rıza: Hayrın da Şerrin de O'ndan Afirmasyonları

101. Hayrın da şerrin de Allah'ın takdiriyle olduğuna iman ediyorum.

Hayrın da şerrin de Allah'ın takdiriyle olduğuna her zaman iman ettim.

102. Başıma gelen her şeyi Rabbimin takdiri olarak kabul ediyorum.

Başıma gelen her şeyi Rabbimin takdiri olarak her zaman kabul ettim.

103. Rabbimin her takdirinde bir hayır olduğunu biliyorum.

Rabbimin her takdirinde bir hayır olduğunu her zaman bildim.

104. Kaderime gönülden rıza gösteriyorum.

Kaderime her zaman gönülden rıza gösterdim.

105. İyiliğin Rabbimin lütfundan geldiğine iman ediyorum.

İyiliğin Rabbimin lütfundan geldiğine her zaman iman ettim.

106. Her şeyin Rabbimin ilmi ve takdiriyle olduğunu biliyorum.

Her şeyin Rabbimin ilmi ve takdiriyle olduğunu her zaman bildim.

107. İmtihanları Rabbimin rahmetiyle karşılıyorum.

İmtihanları Rabbimin rahmetiyle her zaman karşıladım.

108. Rabbimin takdirine huzurla teslim oluyorum.

Rabbimin takdirine her zaman huzurla teslim oldum.

109. Zorlukların ardındaki hikmete güveniyorum.

Zorlukların ardındaki hikmete her zaman güvendim.

110. Rabbimin verdiğine de aldığına da rıza gösteriyorum.

Rabbimin verdiğine de aldığına da her zaman rıza gösterdim.

111. Başıma gelende bir hayır olduğuna iman ediyorum.

Başıma gelende bir hayır olduğuna her zaman iman ettim.

112. Kadere rıza ile kalbim huzura kavuşuyor.

Kadere rıza ile kalbim her zaman huzura kavuştu.

113. Rabbimin planının benimkinden hayırlı olduğunu biliyorum.

Rabbimin planının benimkinden hayırlı olduğunu her zaman bildim.

114. Her imtihanı bir olgunlaşma fırsatı olarak görüyorum.

Her imtihanı bir olgunlaşma fırsatı olarak her zaman gördüm.

115. Rabbimin takdirine sabır ve rıza ile yaklaşıyorum.

Rabbimin takdirine her zaman sabır ve rıza ile yaklaştım.

116. Nimetleri Rabbimin lütfu olarak görüyorum.

Nimetleri Rabbimin lütfu olarak her zaman gördüm.

117. Rabbimin her hükmünde adalet ve rahmet olduğuna güveniyorum.

Rabbimin her hükmünde adalet ve rahmet olduğuna her zaman güvendim.

118. Kaderimi gönül genişliğiyle kabul ediyorum.

Kaderimi her zaman gönül genişliğiyle kabul ettim.

119. Rabbimin takdirine teslim olarak hafifliyorum.

Rabbimin takdirine teslim olarak her zaman hafifledim.

120. İyi günde şükür, zor günde sabır ile rıza gösteriyorum.

İyi günde şükür, zor günde sabır ile her zaman rıza gösterdim.

121. Rabbimin yazdığı kadere güvenle bakıyorum.

Rabbimin yazdığı kadere her zaman güvenle baktım.

122. Olan biteni Rabbimin hikmetine bağlıyorum.

Olan biteni her zaman Rabbimin hikmetine bağladım.

123. Rabbimin takdirinde benim için bir rahmet olduğunu biliyorum.

Rabbimin takdirinde benim için bir rahmet olduğunu her zaman bildim.

124. Kadere imanı kalbimin huzuru yapıyorum.

Kadere imanı her zaman kalbimin huzuru yaptım.

125. Rabbim ne takdir ettiyse onda hayır görüyorum.

Rabbim ne takdir ettiyse onda her zaman hayır gördüm.

126. İmtihanların beni Rabbime yaklaştırdığını biliyorum.

İmtihanların beni Rabbime yaklaştırdığını her zaman bildim.

127. Rabbimin takdirine kalbimi açıyorum.

Rabbimin takdirine kalbimi her zaman açtım.

128. Gelene de gidene de Rabbimin adıyla rıza gösteriyorum.

Gelene de gidene de Rabbimin adıyla her zaman rıza gösterdim.

129. Rabbimin rahmetinin gazabını aştığına iman ediyorum.

Rabbimin rahmetinin gazabını aştığına her zaman iman ettim.

130. Kaderime güvenerek huzur buluyorum.

Kaderime güvenerek her zaman huzur buldum.

131. Rabbimin her işinde kulu için bir hikmet sakladığını biliyorum.

Rabbimin her işinde kulu için bir hikmet sakladığını her zaman bildim.

132. Hayatın akışını Rabbimin rahmetine bağlıyorum.

Hayatın akışını her zaman Rabbimin rahmetine bağladım.

133. Rabbimin takdirini bir nimet gibi karşılıyorum.

Rabbimin takdirini bir nimet gibi her zaman karşıladım.

134. Sabır ile rızayı kalbimde bir arada tutuyorum.

Sabır ile rızayı kalbimde her zaman bir arada tuttum.

135. Rabbimin takdirini gönül huzuruyla kucaklıyorum.

Rabbimin takdirini gönül huzuruyla her zaman kucakladım.

136. İçimdeki rıza ile güne başlıyorum.

İçimdeki rıza ile güne her zaman başladım.

137. Rabbimin lütfuna şükür, takdirine rıza gösteriyorum.

Rabbimin lütfuna şükür, takdirine her zaman rıza gösterdim.

138. Olduğu haliyle takdiri kabul ediyorum.

Olduğu haliyle takdiri her zaman kabul ettim.

139. Hayata Rabbimin hikmetine güvenen bir kalple bakıyorum.

Hayata her zaman Rabbimin hikmetine güvenen bir kalple baktım.

140. İçimde sabır ve rıza bir arada büyüyor.

İçimde sabır ve rıza bir arada her zaman büyüdü.

141. Rabbimin yazdığı her satırda hayır olduğunu görüyorum.

Rabbimin yazdığı her satırda hayır olduğunu her zaman gördüm.

142. Rabbimin takdirinin bilgeliğine güveniyorum.

Rabbimin takdirinin bilgeliğine her zaman güvendim.

143. Sahip olduğum her nimeti Rabbimin armağanı biliyorum.

Sahip olduğum her nimeti Rabbimin armağanı her zaman bildim.

144. Her nefeste Rabbimin takdirine rıza hissediyorum.

Her nefeste Rabbimin takdirine rıza her zaman hissettim.

145. Rabbimin benim için seçtiğinin en hayırlısı olduğunu kabul ediyorum.

Rabbimin benim için seçtiğinin en hayırlısı olduğunu her zaman kabul ettim.

146. Kaderi yumuşak bir teslimiyetle karşılıyorum.

Kaderi her zaman yumuşak bir teslimiyetle karşıladım.

147. Kalbimi Rabbimin takdirine rıza ile açıyorum.

Kalbimi Rabbimin takdirine rıza ile her zaman açtım.

148. Rabbimin gönderdiği her hâli huzurla kucaklıyorum.

Rabbimin gönderdiği her hâli huzurla her zaman kucakladım.

149. Kadere olan rızam her gün derinleşiyor.

Kadere olan rızam bugüne dek her gün derinleşti.

150. Rıza gösterdikçe huzurum büyüyor.

Rıza gösterdikçe huzurum her zaman büyüdü.

4. İhlas ve Ahiret Bilinci Afirmasyonları

151. Her işimi yalnız Rabbimin rızası için yapıyorum.

Her işimi yalnız Rabbimin rızası için her zaman yaptım.

152. Niyetimi yalnız Allah'a yöneltiyorum.

Niyetimi yalnız Allah'a her zaman yönelttim.

153. Amellerimi ihlasla Rabbime adıyorum.

Amellerimi ihlasla Rabbime her zaman adadım.

154. Yalnız Rabbimin rızasını gözetiyorum.

Yalnız Rabbimin rızasını her zaman gözettim.

155. Çalışmamı Rabbime bir ibadet olarak sunuyorum.

Çalışmamı Rabbime bir ibadet olarak her zaman sundum.

156. Kalbimi yalnız Rabbimin sevgisiyle dolduruyorum.

Kalbimi yalnız Rabbimin sevgisiyle her zaman doldurdum.

157. Her adımımı Rabbimin yolunda atıyorum.

Her adımımı Rabbimin yolunda her zaman attım.

158. İhlasımı her amelimde koruyorum.

İhlasımı her amelimde her zaman korudum.

159. Yaptığım her hayrı Rabbimin rızasına bağlıyorum.

Yaptığım her hayrı Rabbimin rızasına her zaman bağladım.

160. Niyetimi Rabbim için arındırıyorum.

Niyetimi Rabbim için her zaman arındırdım.

161. Bu dünyanın geçici olduğunu biliyorum.

Bu dünyanın geçici olduğunu her zaman bildim.

162. Ahiretin kalıcı yurt olduğuna iman ediyorum.

Ahiretin kalıcı yurt olduğuna her zaman iman ettim.

163. Rabbimden geldiğimi ve O'na döneceğimi biliyorum.

Rabbimden geldiğimi ve O'na döneceğimi her zaman bildim.

164. Kalbimi ahiret yurduna yöneltiyorum.

Kalbimi ahiret yurduna her zaman yönelttim.

165. Dünyayı bir imtihan ve geçiş yeri olarak görüyorum.

Dünyayı bir imtihan ve geçiş yeri olarak her zaman gördüm.

166. Asıl yurdumun ahiret olduğunu hatırlıyorum.

Asıl yurdumun ahiret olduğunu her zaman hatırladım.

167. Ahirete azık olacak ameller işliyorum.

Ahirete azık olacak ameller her zaman işledim.

168. Gönlümü Rabbime, ellerimi dünyanın işine veriyorum.

Gönlümü Rabbime, ellerimi dünyanın işine her zaman verdim.

169. Yaptığım işlerde yalnız Rabbimin rızasını arıyorum.

Yaptığım işlerde yalnız Rabbimin rızasını her zaman aradım.

170. Ömrümü ahiretime yatırım yaparak geçiriyorum.

Ömrümü ahiretime yatırım yaparak her zaman geçirdim.

171. Her anı Rabbime yakınlaşma fırsatı olarak görüyorum.

Her anı Rabbime yakınlaşma fırsatı olarak her zaman gördüm.

172. İhlası kalbimin doğal hali yapıyorum.

İhlası her zaman kalbimin doğal hali yaptım.

173. Niyetimi Rabbime döndürüyorum.

Niyetimi Rabbime her zaman döndürdüm.

174. Amellerimi ahiret bilinciyle yönlendiriyorum.

Amellerimi ahiret bilinciyle her zaman yönlendirdim.

175. Rabbimin rızası yolunda gönül huzuruyla ilerliyorum.

Rabbimin rızası yolunda her zaman gönül huzuruyla ilerledim.

176. Dünyanın gelip geçtiğini, Rabbimin baki olduğunu biliyorum.

Dünyanın gelip geçtiğini, Rabbimin baki olduğunu her zaman bildim.

177. Kalbimi ahiretin nuruna demirliyorum.

Kalbimi ahiretin nuruna her zaman demirledim.

178. Ahiret bilincimi her gün artırıyorum.

Ahiret bilincimi bugüne dek hep artırdım.

179. Rabbimin rızasını gözeterek yaşıyorum.

Rabbimin rızasını gözeterek hep yaşadım.

180. İhlaslı bir niyeti her işime taşıyorum.

İhlaslı bir niyeti her işime her zaman taşıdım.

181. Niyetimi tazeleyerek ihlasımı yeniliyorum.

Niyetimi tazeleyerek ihlasımı hep yeniledim.

182. Her amele Rabbimin rızası niyetiyle başlıyorum.

Her amele Rabbimin rızası niyetiyle her zaman başladım.

183. İhlaslı bir kalple seçimler yapıyorum.

İhlaslı bir kalple her zaman seçimler yaptım.

184. Niyetimi kolayca Rabbime döndürüyorum.

Niyetimi her zaman kolayca Rabbime döndürdüm.

185. Kalbimi Rabbimin rızasına demirliyorum.

Kalbimi Rabbimin rızasına her zaman demirledim.

186. Ahireti hatırlayarak gönlüm hafifliyor.

Ahireti hatırlayarak gönlüm her zaman hafifledi.

187. Rabbimin rızasını gözeten amellerle yol alıyorum.

Rabbimin rızasını gözeten amellerle her zaman yol aldım.

188. Hayatımı ihlas üzerine kuruyorum.

Hayatımı her zaman ihlas üzerine kurdum.

189. İhlasımı koruyarak ilerliyorum.

İhlasımı koruyarak her zaman ilerledim.

190. Dünyanın yükünü ahiret bilinciyle hafifletiyorum.

Dünyanın yükünü ahiret bilinciyle her zaman hafiflettim.

191. Niyetimi Rabbim için arındırarak huzur buluyorum.

Niyetimi Rabbim için arındırarak her zaman huzur buldum.

192. İç dünyamı Rabbimin rızasıyla düzenli tutuyorum.

İç dünyamı Rabbimin rızasıyla her zaman düzenli tuttum.

193. Ahireti hatırladıkça önceliklerim netleşiyor.

Ahireti hatırladıkça önceliklerim her zaman netleşti.

194. Amellerimi Rabbimin rızası niyetiyle izliyorum.

Amellerimi Rabbimin rızası niyetiyle her zaman izledim.

195. Gönlümü ahiret azığını biriktirmeye yöneltiyorum.

Gönlümü ahiret azığını biriktirmeye her zaman yönelttim.

196. Güne Rabbimin rızası niyetiyle bakıyorum.

Güne her zaman Rabbimin rızası niyetiyle baktım.

197. Niyetimi her işte Rabbime sabitliyorum.

Niyetimi her işte Rabbime her zaman sabitledim.

198. Rabbimin rızasını gözeterek güçleniyorum.

Rabbimin rızasını gözeterek her zaman güçlendim.

199. Ahiret bilincimi her gün biraz daha derinleştiriyorum.

Ahiret bilincimi bugüne dek her gün biraz daha derinleştirdim.

200. Rabbim için yaşadıkça hayatım anlam kazanıyor.

Rabbim için yaşadıkça hayatım her zaman anlam kazandı.

5. Boost Etkili "Teslim Oldukça Huzur Artıyor" Afirmasyonları

201. Rabbime teslim oldukça huzurum artıyor.

Rabbime teslim oldukça huzurum her zaman arttı.

202. Tevekkül ettikçe yüküm hafifliyor.

Tevekkül ettikçe yüküm her zaman hafifledi.

203. Rabbimi andıkça kalbim huzura kavuşuyor.

Rabbimi andıkça kalbim her zaman huzura kavuştu.

204. Dua ettikçe Rabbime yakınlığım büyüyor.

Dua ettikçe Rabbime yakınlığım her zaman büyüdü.

205. Şükrettikçe Rabbimin nimetleri çoğalıyor.

Şükrettikçe Rabbimin nimetleri her zaman çoğaldı.

206. Secdeye vardıkça gönlüm genişliyor.

Secdeye vardıkça gönlüm her zaman genişledi.

207. Rabbime güvendikçe güvenim daha da kökleşiyor.

Rabbime güvendikçe güvenim her zaman daha da kökleşti.

208. Rıza gösterdikçe rıza kalbimde doğallaşıyor.

Rıza gösterdikçe rıza kalbimde her zaman doğallaştı.

209. Teslim oldukça yollarım açılıyor.

Teslim oldukça yollarım her zaman açıldı.

210. İhlasla davrandıkça amelimin bereketi artıyor.

İhlasla davrandıkça amelimin bereketi her zaman arttı.

211. Rabbimi zikrettikçe içim aydınlanıyor.

Rabbimi zikrettikçe içim her zaman aydınlandı.

212. Kur'an okudukça kalbim sükûnete eriyor.

Kur'an okudukça kalbim her zaman sükûnete erdi.

213. Tevekkül adımı attıkça içim huzurla doluyor.

Tevekkül adımı attıkça içim her zaman huzurla doldu.

214. Rabbime yaklaştıkça daha derin huzur hissediyorum.

Rabbime yaklaştıkça her zaman daha derin huzur hissettim.

215. Namaza durdukça günüm bereketleniyor.

Namaza durdukça günüm her zaman bereketlendi.

216. Rabbimin adını andıkça gönlüm yatışıyor.

Rabbimin adını andıkça gönlüm her zaman yatıştı.

217. Sabah duayla başladıkça günüm huzurla akıyor.

Sabah duayla başladıkça günüm her zaman huzurla aktı.

218. İstiğfar ettikçe kalbim hafifliyor.

İstiğfar ettikçe kalbim her zaman hafifledi.

219. Teslimiyetle durdukça kalbim genişliyor.

Teslimiyetle durdukça kalbim her zaman genişledi.

220. Rabbime şükrettikçe bereketim çoğalıyor.

Rabbime şükrettikçe bereketim her zaman çoğaldı.

221. Rabbimi düşündükçe kalbim ısınıyor.

Rabbimi düşündükçe kalbim her zaman ısındı.

222. Tevekkül ettikçe gönül huzuruyla doluyorum.

Tevekkül ettikçe her zaman gönül huzuruyla doldum.

223. Rabbimin yolunda ilerledikçe yolculuğum güzelleşiyor.

Rabbimin yolunda ilerledikçe yolculuğum her zaman güzelleşti.

224. Rabbime sığındıkça içim huzur buluyor.

Rabbime sığındıkça içim her zaman huzur buldu.

225. Sade ve ihlaslı yaşadıkça gönlüm rahatlıyor.

Sade ve ihlaslı yaşadıkça gönlüm her zaman rahatladı.

226. İbadetlerimi düzenledikçe kalbim huzura kavuşuyor.

İbadetlerimi düzenledikçe kalbim her zaman huzura kavuştu.

227. Rabbime yöneldikçe içim toparlanıyor.

Rabbime yöneldikçe içim her zaman toparlandı.

228. Rabbimin rızasına odaklandıkça bereket bana akıyor.

Rabbimin rızasına odaklandıkça bereket bana her zaman aktı.

229. İmanımı besledikçe imanım güçleniyor.

İmanımı besledikçe imanım her zaman güçlendi.

230. Teslimiyeti seçtikçe iç huzurum artıyor.

Teslimiyeti seçtikçe iç huzurum her zaman arttı.

231. Duayla uyandıkça günüm bereketli geçiyor.

Duayla uyandıkça günüm her zaman bereketli geçti.

232. Verdikçe ve şükrettikçe bereketim çoğalıyor.

Verdikçe ve şükrettikçe bereketim her zaman çoğaldı.

233. Rabbime bağlandıkça iç gücüm büyüyor.

Rabbime bağlandıkça iç gücüm her zaman büyüdü.

234. Rabbime yöneldikçe yeni hayır kapıları açılıyor.

Rabbime yöneldikçe yeni hayır kapıları her zaman açıldı.

235. Teslim oldukça içimde sevgi büyüyor.

Teslim oldukça içimde sevgi her zaman büyüdü.

236. İhlas gösterdikçe hayatım anlamla doluyor.

İhlas gösterdikçe hayatım her zaman anlamla doldu.

237. İmanımı koruduğum sürece içim aydınlanıyor.

İmanımı koruduğum sürece içim her zaman aydınlandı.

238. Teslimiyet adımı attıkça huzurum yakınlaşıyor.

Teslimiyet adımı attıkça huzurum her zaman yakınlaştı.

239. Rabbime güvenle davrandıkça güvenli hissediyorum.

Rabbime güvenle davrandıkça her zaman güvenli hissettim.

240. Zikir pratiği yaptıkça huzurum gelişiyor.

Zikir pratiği yaptıkça huzurum her zaman gelişti.

241. Rabbimin yolunda yürüdükçe yeni nurlar kazanıyorum.

Rabbimin yolunda yürüdükçe her zaman yeni nurlar kazandım.

242. Teslim oldukça iç dengem güçleniyor.

Teslim oldukça iç dengem her zaman güçlendi.

243. Rabbimin rızası için seçimler yaptıkça hayatım sadeleşiyor.

Rabbimin rızası için seçimler yaptıkça hayatım her zaman sadeleşti.

244. Sabah duayla başladıkça huzura daha hızlı kavuşuyorum.

Sabah duayla başladıkça huzura her zaman daha hızlı kavuştum.

245. Rabbime yöneldikçe güçleniyorum.

Rabbime yöneldikçe her zaman güçlendim.

246. Rabbimi andıkça zihnim de aydınlanıyor.

Rabbimi andıkça zihnim de her zaman aydınlandı.

247. Teslimiyetle durdukça nefesim derinleşiyor.

Teslimiyetle durdukça nefesim her zaman derinleşti.

248. Rabbime döndükçe huzurum büyüyor.

Rabbime döndükçe huzurum her zaman büyüdü.

249. Teslim oldukça karakterim olgunlaşıyor.

Teslim oldukça karakterim her zaman olgunlaştı.

250. Rabbime güvendikçe içimde güç büyüyor.

Rabbime güvendikçe içimde güç her zaman büyüdü.

6. Kısa Günlük Tekrar ve Zikir Cümleleri

251. Rabbime teslim oluyorum.

Rabbime her zaman teslim oldum.

252. Yalnız O'na güveniyorum.

Yalnız O'na her zaman güvendim.

253. Rabbime tevekkül ediyorum.

Rabbime her zaman tevekkül ettim.

254. Rabbime sığınıyorum.

Rabbime her zaman sığındım.

255. Kaderime rıza gösteriyorum.

Kaderime her zaman rıza gösterdim.

256. Rabbimin rızasını seçiyorum.

Hep Rabbimin rızasını seçtim.

257. Rabbimi zikrediyorum.

Her zaman Rabbimi zikrettim.

258. Rabbime şükrediyorum.

Her zaman Rabbime şükrettim.

259. Rabbime yöneliyorum.

Her zaman Rabbime yöneldim.

260. İmanımla huzur buluyorum.

Her zaman imanımla huzur buldum.

261. Rabbim bana yeter.

Rabbim bana her zaman yetti.

262. İçimi imanla dolduruyorum.

İçimi her zaman imanla doldurdum.

263. Teslimiyetimi derinleştiriyorum.

Teslimiyetimi her zaman derinleştirdim.

264. Rabbimin takdirine güveniyorum.

Rabbimin takdirine her zaman güvendim.

265. Rabbimin planına güveniyorum.

Rabbimin planına her zaman güvendim.

266. Rabbime huzurla yöneliyorum.

Rabbime her zaman huzurla yöneldim.

267. Kalbimi Rabbime açıyorum.

Kalbimi Rabbime her zaman açtım.

268. Her nefeste Rabbimi anıyorum.

Her nefeste hep Rabbimi andım.

269. İçimdeki imanı hissediyorum.

İçimdeki imanı her zaman hissettim.

270. Bugün Rabbimin rızası için yaşıyorum.

Hep Rabbimin rızası için yaşadım.

271. Gönlüm Rabbimle huzur buluyor.

Gönlüm Rabbimle her zaman huzur buldu.

272. Bir kez daha Rabbime yöneliyorum.

Hep bir kez daha Rabbime yöneldim.

273. Teslimiyetle devam ediyorum.

Her zaman teslimiyetle devam ettim.

274. Zihnimi Rabbimin zikriyle dolduruyorum.

Zihnimi Rabbimin zikriyle her zaman doldurdum.

275. Şimdi Rabbime dua ediyorum.

Hep Rabbime dua ettim.

276. İmanımla dimdik duruyorum.

İmanımla her zaman dimdik durdum.

277. Anı Rabbimin huzurunda yaşıyorum.

Anı her zaman Rabbimin huzurunda yaşadım.

278. Teslimiyetimi yaşıyorum.

Teslimiyetimi her zaman yaşadım.

279. Bugünü Rabbime şükürle karşılıyorum.

Her günü Rabbime şükürle karşıladım.

280. Rabbimin takdirinde hayır görüyorum.

Her zaman Rabbimin takdirinde hayır gördüm.

281. Teslimiyetle ve huzurla ilerliyorum.

Hep teslimiyetle ve huzurla ilerledim.

282. İçimde iman büyüyor.

İçimde iman her zaman büyüdü.

283. Her nefeste Rabbime tevekkül ediyorum.

Her nefeste hep Rabbime tevekkül ettim.

284. Rabbime gönülden dönüyorum.

Hep Rabbime gönülden döndüm.

285. Rabbimin rahmetine doğru açılıyorum.

Rabbimin rahmetine doğru her zaman açıldım.

286. İçimi Rabbimin sevgisiyle dolduruyorum.

İçimi Rabbimin sevgisiyle her zaman doldurdum.

287. İmanımı koruyorum.

İmanımı her zaman korudum.

288. Bugün Rabbimin yolunda adımlar atıyorum.

Hep Rabbimin yolunda adımlar attım.

289. Teslimiyetimi sahipleniyorum.

Teslimiyetimi her zaman sahiplendim.

290. Rabbime sığındıkça huzur buluyorum.

Rabbime sığındıkça her zaman huzur buldum.

291. Teslim oldukça hafifliyorum.

Teslim oldukça her zaman hafifledim.

292. Rabbimi andıkça yatışıyorum.

Rabbimi andıkça her zaman yatıştım.

293. Tevekkül ettikçe huzur buluyorum.

Tevekkül ettikçe her zaman huzur buldum.

294. Rıza gösterdikçe gönlüm genişliyor.

Rıza gösterdikçe gönlüm her zaman genişledi.

295. Şükrettikçe bereketleniyorum.

Şükrettikçe her zaman bereketlendim.

296. Şimdi buradayım ve Rabbime yöneliyorum.

Hep buradaydım ve Rabbime yöneldim.

297. İmanımı her an tazeliyorum.

İmanımı her zaman tazeledim.

298. Bugün gönlümü Rabbime bağlı tutuyorum.

Gönlümü Rabbime her zaman bağlı tuttum.

299. Her nefeste Rabbime şükrediyorum.

Her nefeste hep Rabbime şükrettim.

300. Şimdi, burada, Rabbime tevekkül ediyorum.

Bugüne dek hep Rabbime tevekkül ettim.

Odak

Günlük Set (Kısa Döngü — 20 cümle)

1. Odaklanıyorum.

Her zaman odaklandım.

2. Dikkatimi tek bir noktaya topluyorum.

Dikkatimi hep tek bir noktaya topladım.

3. Önümdeki işe tam dikkatimi veriyorum.

Önümdeki işe her zaman tam dikkatimi verdim.

4. Dikkatimi şu ana getiriyorum.

Dikkatimi her zaman şu ana getirdim.

5. Derin odağa giriyorum.

Derin odağa her zaman girdim.

6. İşe koyulduğumda akışa giriyorum.

İşe koyulduğumda hep akışa girdim.

7. Odağımı derinleştiriyorum.

Odağımı her zaman derinleştirdim.

8. Tek bir işe yöneliyorum.
Tek bir işe her zaman yöneldim.

9. Başladığım işe odağımı koruyorum.
Başladığım işe odağımı her zaman korudum.

10. Önceliğimi netleştirip ona odaklanıyorum.
Önceliğimi netleştirip ona her zaman odaklandım.

11. Zihnimi berraklaştırıyorum.
Zihnimi her zaman berraklaştırdım.

12. Net düşünerek doğru önceliği seçiyorum.
Net düşünerek doğru önceliği her zaman seçtim.

13. Odaklandıkça odağım derinleşiyor.
Odaklandıkça odağım her zaman derinleşti.

14. Dikkatimi topladıkça zihnim berraklaşıyor.
Dikkatimi topladıkça zihnim her zaman berraklaştı.

15. Odaklandıkça işim kolaylaşıyor.
Odaklandıkça işim her zaman kolaylaştı.

16. Dikkatimi her an nazikçe şimdiye getiriyorum.
Dikkatimi her an nazikçe şimdiye getirdim.

17. Odağımı koruyarak ilerliyorum.
Odağımı koruyarak hep ilerledim.

18. İşimi tamamlıyorum.
İşimi her zaman tamamladım.

19. Bugün derin odakla çalışıyorum.
Hep derin odakla çalıştım.

20. Şimdi, burada, tam odaklanıyorum.
Bugüne dek hep tam odaklandım.

Tam Liste (200 Afirmasyon)
1. Odaklanıyorum.
Her zaman odaklandım.

2. Dikkatimi tek bir noktaya topluyorum.

Dikkatimi hep tek bir noktaya topladım.

3. Önümdeki işe tam dikkatimi veriyorum.

Önümdeki işe her zaman tam dikkatimi verdim.

4. Dikkatimi bilinçli olarak yönetiyorum.

Dikkatimi her zaman bilinçli yönettim.

5. Zihnimi tek hedefe yöneltiyorum.

Zihnimi hep tek hedefe yönelttim.

6. Odağımı en önemli işe veriyorum.

Odağımı her zaman en önemli işe verdim.

7. Dikkatimi şu ana getiriyorum.

Dikkatimi her zaman şu ana getirdim.

8. Odaklanmayı doğal halim yapıyorum.

Odaklanmayı her zaman doğal halim yaptım.

9. Dikkatimi seçtiğim yere koyuyorum.

Dikkatimi hep seçtiğim yere koydum.

10. Zihnimi tek bir işe kilitliyorum.

Zihnimi hep tek bir işe kilitledim.

11. Dikkatimi güçlü bir şekilde topluyorum.

Dikkatimi her zaman güçlü bir şekilde topladım.

12. Odağımı sağlam tutuyorum.

Odağımı her zaman sağlam tuttum.

13. Önceliğime tam dikkatimi veriyorum.

Önceliğime her zaman tam dikkatimi verdim.

14. Dikkatimi kolayca toparlıyorum.

Dikkatimi her zaman kolayca toparladım.

15. Zihnimi şu ana demirliyorum.

Zihnimi her zaman şu ana demirledim.

16. Odağımı bir lazer gibi yönlendiriyorum.

Odağımı her zaman bir lazer gibi yönlendirdim.

17. Dikkatimi an be an şimdiye taşıyorum.

Dikkatimi an be an şimdiye her zaman taşıdım.

18. Odaklanmak benim için kolaylaşıyor.

Odaklanmak benim için her zaman kolaylaştı.

19. Zihnimi sakin ve uyanık tutuyorum.

Zihnimi her zaman sakin ve uyanık tuttum.

20. Tek bir işe tam olarak yöneliyorum.

Tek bir işe her zaman tam olarak yöneldim.

21. Dikkatimi güçlendiriyorum.

Dikkatimi her zaman güçlendirdim.

22. Odak kasımı her gün çalıştırıyorum.

Odak kasımı her zaman çalıştırdım.

23. Zihnimi tek amaca yöneltiyorum.

Zihnimi hep tek amaca yönelttim.

24. Dikkatimi yüksek ve sabit tutuyorum.

Dikkatimi her zaman yüksek ve sabit tuttum.

25. Şu ana tam ve net bir dikkat veriyorum.

Şu ana her zaman tam ve net bir dikkat verdim.

26. Odağımı bilinçli seçimlerle güçlendiriyorum.

Odağımı her zaman bilinçli seçimlerle güçlendirdim.

27. Dikkatimi işime sabitliyorum.

Dikkatimi işime her zaman sabitledim.

28. Zihnimi şimdiki işe veriyorum.

Zihnimi şimdiki işe her zaman verdim.

29. Odaklandığımda dünya sadeleşiyor.

Odaklandığımda dünya her zaman sadeleşti.

30. Dikkatimi tek bir akışta topluyorum.

Dikkatimi her zaman tek bir akışta topladım.

31. Odağımı koruyarak çalışıyorum.

Odağımı koruyarak hep çalıştım.

32. Zihnimi açık ve toplu tutuyorum.

Zihnimi her zaman açık ve toplu tuttum.

33. Dikkatimi şimdiye yönelterek netleşiyorum.

Dikkatimi şimdiye yönelterek her zaman netleştim.

34. Odağım her gün belirginleşiyor.

Odağım bugüne dek hep belirginleşti.

2. Derin Odak ve Akış Afirmasyonları

35. Derin odağa giriyorum.

Derin odağa her zaman girdim.

36. İşe koyulduğumda akışa giriyorum.

İşe koyulduğumda hep akışa girdim.

37. Odağımı derinleştiriyorum.

Odağımı her zaman derinleştirdim.

38. Çalışırken akışın içinde kalıyorum.

Çalışırken her zaman akışın içinde kaldım.

39. Derin çalışmaya kolayca yöneliyorum.

Derin çalışmaya her zaman kolayca yöneldim.

40. Zihnimi derin bir konsantrasyona alıyorum.

Zihnimi her zaman derin bir konsantrasyona aldım.

41. Akışa girdikçe zaman genişliyor.

Akışa girdikçe zaman her zaman genişledi.

42. İşe daldıkça keyfim artıyor.

İşe daldıkça keyfim her zaman arttı.

43. Derin odakta üretkenliğim yükseliyor.

Derin odakta üretkenliğim her zaman yükseldi.

44. Zihnimi tek işe tam olarak veriyorum.

Zihnimi tek işe her zaman tam olarak verdim.

45. Akış halini kolayca yakalıyorum.

Akış halini her zaman kolayca yakaladım.

46. Derin odakta zihnim berraklaşıyor.

Derin odakta zihnim her zaman berraklaştı.

47. İşime gömüldükçe enerjim toparlanıyor.

İşime gömüldükçe enerjim her zaman toparlandı.

48. Konsantrasyonumu uzun süre koruyorum.

Konsantrasyonumu her zaman uzun süre korudum.

49. Derin çalışmayı günlük ritmim yapıyorum.

Derin çalışmayı her zaman günlük ritmim yaptım.

50. Odağım derinleştikçe işim kolaylaşıyor.

Odağım derinleştikçe işim her zaman kolaylaştı.

51. Akışta üretmenin keyfini yaşıyorum.

Akışta üretmenin keyfini her zaman yaşadım.

52. Zihnimi tek bir göreve adıyorum.

Zihnimi tek bir göreve her zaman adadım.

53. Derin odağı doğal halim yapıyorum.

Derin odağı her zaman doğal halim yaptım.

54. İşin içine girdikçe netliğim artıyor.

İşin içine girdikçe netliğim her zaman arttı.

55. Konsantrasyonumu sakin bir güçle sürdürüyorum.

Konsantrasyonumu her zaman sakin bir güçle sürdürdüm.

56. Derin odakta en iyi işimi çıkarıyorum.

Derin odakta her zaman en iyi işimi çıkardım.

57. Akış halinde zaman benim için akıyor.

Akış halinde zaman benim için her zaman aktı.

58. Zihnimi derin bir sükûnetle topluyorum.

Zihnimi her zaman derin bir sükûnetle topladım.

59. Bir işe odaklanınca tamamen oraya yerleşiyorum.

Bir işe odaklanınca her zaman tamamen oraya yerleştim.

60. Derin çalışma alanımı koruyorum.

Derin çalışma alanımı her zaman korudum.

61. Odağımı her gün biraz daha derinleştiriyorum.

Odağımı bugüne dek her gün biraz daha derinleştirdim.

62. Akışa girmeyi kolayca seçiyorum.

Akışa girmeyi her zaman kolayca seçtim.

63. Konsantrasyonumu derin ve istikrarlı tutuyorum.

Konsantrasyonumu her zaman derin ve istikrarlı tuttum.

64. Derin odakta zihnim keskinleşiyor.

Derin odakta zihnim her zaman keskinleşti.

65. İşime daldıkça çevreyle bağım sadeleşiyor.

İşime daldıkça çevreyle bağım her zaman sadeleşti.

66. Derin odağı bir kas gibi güçlendiriyorum.

Derin odağı bir kas gibi her zaman güçlendirdim.

67. Akışta kaldıkça işim ilerliyor.

Akışta kaldıkça işim her zaman ilerledi.

3. Tek İşe Yönelme ve Süreklilik Afirmasyonları

68. Tek bir işe yöneliyorum.

Tek bir işe her zaman yöneldim.

69. Bir işi bitirip diğerine geçiyorum.

Bir işi bitirip diğerine hep geçtim.

70. Dikkatimi tek göreve veriyorum.

Dikkatimi tek göreve her zaman verdim.

71. Önümdeki tek işe sadık kalıyorum.

Önümdeki tek işe her zaman sadık kaldım.

72. Başladığım işe odağımı koruyorum.

Başladığım işe odağımı her zaman korudum.

73. Tek tek ilerleyerek netlik kazanıyorum.

Tek tek ilerleyerek her zaman netlik kazandım.

74. Dikkatimi tek hedefte tutuyorum.

Dikkatimi tek hedefte her zaman tuttum.

75. Önceliğimi seçip ona yöneliyorum.

Önceliğimi seçip ona her zaman yöneldim.

76. İşimi sade adımlara bölüp odaklanıyorum.

İşimi sade adımlara bölüp her zaman odaklandım.

77. Bir anda tek işe konsantre oluyorum.

Bir anda tek işe her zaman konsantre oldum.

78. Odağımı tamamlanana kadar sürdürüyorum.

Odağımı tamamlanana kadar her zaman sürdürdüm.

79. Dikkatimi sabit bir hedefe yöneltiyorum.

Dikkatimi sabit bir hedefe her zaman yönelttim.

80. Tek işe yöneldikçe hızlanıyorum.

Tek işe yöneldikçe her zaman hızlandım.

81. İşimi sonuna kadar takip ediyorum.

İşimi sonuna kadar her zaman takip ettim.

82. Dikkatimi gün boyu istikrarlı tutuyorum.

Dikkatimi gün boyu her zaman istikrarlı tuttum.

83. Odağımı kararlılıkla koruyorum.

Odağımı her zaman kararlılıkla korudum.

84. Şimdiki göreve tam olarak yerleşiyorum.

Şimdiki göreve her zaman tam olarak yerleştim.

85. Dikkatimi her an nazikçe şimdiye getiriyorum.

Dikkatimi her an nazikçe şimdiye getirdim.

86. Tek işe odaklanmanın gücünü yaşıyorum.

Tek işe odaklanmanın gücünü her zaman yaşadım.

87. Önceliğime kilitlenip ilerliyorum.

Önceliğime kilitlenip her zaman ilerledim.

88. Dikkatimi tek bir amaca adıyorum.

Dikkatimi tek bir amaca her zaman adadım.

89. İşimi bütün dikkatimle tamamlıyorum.

İşimi bütün dikkatimle her zaman tamamladım.

90. Odağımı uzun süre canlı tutuyorum.

Odağımı her zaman uzun süre canlı tuttum.

91. Bir görevi bitirmenin huzurunu yaşıyorum.

Bir görevi bitirmenin huzurunu her zaman yaşadım.

92. Dikkatimi sade ve sabit tutuyorum.

Dikkatimi her zaman sade ve sabit tuttum.

93. Önümdeki işe tüm gücümle yöneliyorum.

Önümdeki işe her zaman tüm gücümle yöneldim.

94. Tek işe yöneldikçe verimim artıyor.

Tek işe yöneldikçe verimim her zaman arttı.

95. Dikkatimi kararlı bir akışta sürdürüyorum.

Dikkatimi her zaman kararlı bir akışta sürdürdüm.

96. Görevimi tamamlayana kadar odakta kalıyorum.

Görevimi tamamlayana kadar her zaman odakta kaldım.

97. Önceliğimi netleştirip ona odaklanıyorum.

Önceliğimi netleştirip ona her zaman odaklandım.

98. İşimi adım adım ve odaklı götürüyorum.

İşimi adım adım ve odaklı her zaman götürdüm.

99. Dikkatimi koruyarak ilerliyorum.

Dikkatimi koruyarak hep ilerledim.

100. Tek işe verdiğim dikkat her gün güçleniyor.

Tek işe verdiğim dikkat bugüne dek hep güçlendi.

4. Zihinsel Berraklık ve Sadelik Afirmasyonları

101. Zihnimi berraklaştırıyorum.

Zihnimi her zaman berraklaştırdım.

102. Düşüncelerimi sade tutuyorum.

Düşüncelerimi her zaman sade tuttum.

103. Zihnimi açık ve net tutuyorum.

Zihnimi her zaman açık ve net tuttum.

104. Düşüncelerimi düzenliyorum.

Düşüncelerimi her zaman düzenledim.

105. Zihnimde sadelik ve düzen oluşturuyorum.

Zihnimde her zaman sadelik ve düzen oluşturdum.

106. Net düşünerek hızlı karar veriyorum.

Net düşünerek hep hızlı karar verdim.

107. Zihnimi tek bir akışta sadeleştiriyorum.

Zihnimi her zaman tek bir akışta sadeleştirdim.

108. Düşünce akışımı sakince yönetiyorum.

Düşünce akışımı her zaman sakince yönettim.

109. Zihnimi berrak bir suya benzetiyorum.

Zihnimi her zaman berrak bir suya benzettim.

110. Net bir zihinle önceliğimi görüyorum.

Net bir zihinle önceliğimi her zaman gördüm.

111. Zihinsel netliğimi her gün artırıyorum.

Zihinsel netliğimi bugüne dek hep artırdım.

112. Düşüncelerimi tek konuya topluyorum.

Düşüncelerimi tek konuya her zaman topladım.

113. Zihnimi sade tutarak hızlanıyorum.

Zihnimi sade tutarak her zaman hızlandım.

114. Berrak bir zihinle yol alıyorum.

Berrak bir zihinle her zaman yol aldım.

115. Zihnimi sadeliğe ve berraklığa kavuşturuyorum.

Zihnimi her zaman sadeliğe ve berraklığa kavuşturdum.

116. Düşüncelerimi net bir hedefe yönlendiriyorum.

Düşüncelerimi her zaman net bir hedefe yönlendirdim.

117. Zihnimi berraklaştırdıkça odağım güçleniyor.

Zihnimi berraklaştırdıkça odağım her zaman güçlendi.

118. Net düşünerek doğru önceliği seçiyorum.

Net düşünerek doğru önceliği her zaman seçtim.

119. Zihnimi sakin ve berrak bir alanda tutuyorum.

Zihnimi her zaman sakin ve berrak bir alanda tuttum.

120. Düşüncelerimi sade bir akışla izliyorum.

Düşüncelerimi her zaman sade bir akışla izledim.

121. Zihinsel sadeliğimi koruyorum.

Zihinsel sadeliğimi her zaman korudum.

122. Net bir zihinle güne bakıyorum.

Güne her zaman net bir zihinle baktım.

123. Zihnimi tek bir niyete sadeleştiriyorum.

Zihnimi her zaman tek bir niyete sadeleştirdim.

124. Berrak düşüncelerle hızlı ilerliyorum.

Berrak düşüncelerle her zaman hızlı ilerledim.

125. Zihnimi nazikçe netliğe yönlendiriyorum.

Zihnimi her zaman nazikçe netliğe yönlendirdim.

126. Düşüncelerimi sakin bir merkeze topluyorum.

Düşüncelerimi her zaman sakin bir merkeze topladım.

127. Zihnimi tazeleyerek netliğimi yeniliyorum.

Zihnimi tazeleyerek netliğimi hep yeniledim.

128. Net bir zihinle seçimler yapıyorum.

Net bir zihinle her zaman seçimler yaptım.

129. Zihnimi berrak tutarak güçleniyorum.

Zihnimi berrak tutarak her zaman güçlendim.

130. Düşünce akışımı sade ve net tutuyorum.

Düşünce akışımı her zaman sade ve net tuttum.

131. Zihnimi netlik üzerine kuruyorum.

Zihnimi her zaman netlik üzerine kurdum.

132. Berrak bir zihinle önceliğime odaklanıyorum.

Berrak bir zihinle önceliğime her zaman odaklandım.

133. Zihinsel berraklığımı her gün derinleştiriyorum.

Zihinsel berraklığımı bugüne dek her gün derinleştirdim.

134. Net düşündükçe işlerim sadeleşiyor.

Net düşündükçe işlerim her zaman sadeleşti.

5. Boost Etkili "Odaklandıkça Derinleşiyor" Afirmasyonları

135. Odaklandıkça odağım derinleşiyor.

Odaklandıkça odağım her zaman derinleşti.

136. Başladıkça konsantrasyonum artıyor.

Başladıkça konsantrasyonum her zaman arttı.

137. Tek işe yöneldikçe zihnim hızlanıyor.

Tek işe yöneldikçe zihnim her zaman hızlandı.

138. Odaklandıkça işim kolaylaşıyor.

Odaklandıkça işim her zaman kolaylaştı.

139. Net düşündükçe odağım güçleniyor.

Net düşündükçe odağım her zaman güçlendi.

140. Akışa girdikçe üretkenliğim yükseliyor.

Akışa girdikçe üretkenliğim her zaman yükseldi.

141. Dikkatimi topladıkça zihnim berraklaşıyor.

Dikkatimi topladıkça zihnim her zaman berraklaştı.

142. Odaklandıkça zaman benim için genişliyor.

Odaklandıkça zaman benim için her zaman genişledi.

143. Çalıştıkça odak alışkanlığım güçleniyor.

Çalıştıkça odak alışkanlığım her zaman güçlendi.

144. Derinleştikçe işimden aldığım keyif büyüyor.

Derinleştikçe işimden aldığım keyif her zaman büyüdü.

145. Odağımı sürdürdükçe verimim artıyor.

Odağımı sürdürdükçe verimim her zaman arttı.

146. Konsantre oldukça zihnim keskinleşiyor.

Konsantre oldukça zihnim her zaman keskinleşti.

147. Tek işe odaklandıkça hızla ilerliyorum.

Tek işe odaklandıkça hızla her zaman ilerledim.

148. Şimdiye döndükçe dikkatim güçleniyor.

Şimdiye döndükçe dikkatim her zaman güçlendi.

149. Odağımı tazeledikçe enerjim yenileniyor.

Odağımı tazeledikçe enerjim her zaman yenilendi.

150. Sade çalıştıkça odağım derinleşiyor.

Sade çalıştıkça odağım her zaman derinleşti.

151. Tamamladıkça odaklanma isteğim büyüyor.

Tamamladıkça odaklanma isteğim her zaman büyüdü.

152. Odaklandıkça işin akışına kapılıyorum.

Odaklandıkça işin akışına her zaman kapıldım.

153. Derin çalıştıkça zihnim daha da netleşiyor.

Derin çalıştıkça zihnim her zaman daha da netleşti.

154. Odağımı koruduğum sürece işim ilerliyor.

Odağımı koruduğum sürece işim her zaman ilerledi.

155. Yoğunlaştıkça zaman verimli akıyor.

Yoğunlaştıkça zaman her zaman verimli aktı.

156. Erken başladıkça odağım daha güçlü kuruluyor.

Erken başladıkça odağım her zaman daha güçlü kuruldu.

157. Dikkatimi derinleştirdikçe işim kolaylaşıyor.

Dikkatimi derinleştirdikçe işim her zaman kolaylaştı.

158. Bir işe daldıkça motivasyonum büyüyor.

Bir işe daldıkça motivasyonum her zaman büyüdü.

159. Odaklandıkça içim sakinleşiyor.

Odaklandıkça içim her zaman sakinleşti.

160. Konsantrasyonumu besledikçe konsantrasyonum güçleniyor.

Konsantrasyonumu besledikçe konsantrasyonum her zaman güçlendi.

161. Tek hedefe yöneldikçe netliğim artıyor.

Tek hedefe yöneldikçe netliğim her zaman arttı.

162. Pratik yaptıkça odaklanmam kolaylaşıyor.

Pratik yaptıkça odaklanmam her zaman kolaylaştı.

163. Odakta kaldıkça işime hâkim oluyorum.

Odakta kaldıkça işime her zaman hâkim oldum.

164. Net düşündükçe doğru adımı atıyorum.

Net düşündükçe doğru adımı her zaman attım.

165. Odaklandıkça yeteneğim gelişiyor.

Odaklandıkça yeteneğim her zaman gelişti.

166. Derin odağa girdikçe güçleniyorum.

Derin odağa girdikçe her zaman güçlendim.

167. Odaklandıkça odaklanma kasım büyüyor.

Odaklandıkça odaklanma kasım her zaman büyüdü.

6. Kısa Günlük Tekrar Cümleleri

168. Odaklanıyorum.

Her zaman odaklandım.

169. Dikkatimi topluyorum.

Her zaman dikkatimi topladım.

170. Şimdiye yöneliyorum.

Her zaman şimdiye yöneldim.

171. Dikkatimi tek işe veriyorum.

Dikkatimi tek işe her zaman verdim.

172. Derinleşiyorum.

Her zaman derinleştim.

173. Netleşiyorum.

Her zaman netleştim.

174. Yoğunlaşıyorum.

Her zaman yoğunlaştım.

175. Akışa giriyorum.

Her zaman akışa girdim.

176. Sadeleşiyorum.

Her zaman sadeleştim.

177. Şimdi odaklanıyorum.

Hep tam zamanında odaklandım.

178. Dikkatimi şu ana getiriyorum.

Dikkatimi her zaman şu ana getirdim.

179. Önceliğime odaklanıyorum.

Önceliğime her zaman odaklandım.

180. Zihnimi berraklaştırıyorum.

Zihnimi her zaman berraklaştırdım.

181. Tek hedefe yöneliyorum.

Hep tek hedefe yöneldim.

182. Bugün derin odakla çalışıyorum.

Hep derin odakla çalıştım.

183. Bir nefes alıp odağıma dönüyorum.

Hep bir nefes alıp odağıma döndüm.

184. Dikkatimi sabit tutuyorum.

Dikkatimi her zaman sabit tuttum.

185. Şimdiki işe yerleşiyorum.

Şimdiki işe her zaman yerleştim.

186. Odağımı koruyorum.

Odağımı her zaman korudum.

187. Net düşünüyorum.

Her zaman net düşündüm.

188. İşimi tamamlıyorum.

İşimi her zaman tamamladım.

189. Zihnimi sade tutuyorum.

Zihnimi her zaman sade tuttum.

190. Bugün tek işe odaklanıyorum.

Hep tek işe odaklandım.

191. Odağımı her an tazeliyorum.

Odağımı her zaman tazeledim.

192. Dikkatimle ilerliyorum.

Dikkatimle her zaman ilerledim.

193. Odaklandıkça hızlanıyorum.

Odaklandıkça her zaman hızlandım.

194. Derinleştikçe netleşiyorum.

Derinleştikçe her zaman netleştim.

195. Başladıkça odağım toparlanıyor.

Başladıkça odağım her zaman toparlandı.

196. Şimdiye döndükçe güçleniyorum.

Şimdiye döndükçe her zaman güçlendim.

197. Tek işe verdikçe verimleniyorum.

Tek işe verdikçe her zaman verimlendim.

198. Odaklandıkça zihnim keskinleşiyor.

Odaklandıkça zihnim her zaman keskinleşti.

199. Bugün dikkatimi sahipleniyorum.

Dikkatimi her zaman sahiplendim.

200. Şimdi, burada, tam odaklanıyorum.

Bugüne dek hep tam odaklandım.

Yüksek Performans

Günlük Set (Kısa Döngü — 20 cümle)

1. Hayatın her alanında yüksek performans gösteriyorum.

Hayatın her alanında her zaman yüksek performans gösterdim.

2. Potansiyelimi tam olarak kullanıyorum.

Potansiyelimi her zaman tam olarak kullandım.

3. Bedenimi güçlü ve dinç tutuyorum.

Bedenimi her zaman güçlü ve dinç tuttum.

4. Zihnim her gün daha keskin.

Zihnim bugüne dek hep keskin kaldı.

5. Hafızamı her gün güçlendiriyorum.

Hafızamı bugüne dek hep güçlendirdim.

6. Öğrendiklerimi kolayca hatırlıyorum.

Öğrendiklerimi her zaman kolayca hatırladım.

7. Net ve mantıklı düşünüyorum.

Her zaman net ve mantıklı düşündüm.

8. Stratejik bir bakışla planlıyorum.

Stratejik bir bakışla her zaman planladım.

9. Her durumu adaletle değerlendiriyorum.

Her durumu her zaman adaletle değerlendirdim.

10. Yüksek performansımı tevazu ile taşıyorum.

Yüksek performansımı her zaman tevazu ile taşıdım.

11. Adil olanı her kararımda gözetiyorum.

Adil olanı her kararımda her zaman gözettim.

12. Gerçeği kendi haklılığımdan üstün tutuyorum.

Gerçeği kendi haklılığımdan her zaman üstün tuttum.

13. En iyi versiyonum gibi yaşıyorum.

Hep en iyi versiyonum gibi yaşadım.

14. Becerilerimi ustalıkla geliştiriyorum.

Becerilerimi her zaman ustalıkla geliştirdim.

15. Geliştikçe gelişme isteğim artıyor.

Geliştikçe gelişme isteğim her zaman arttı.

16. Pratik yaptıkça performansım yükseliyor.

Pratik yaptıkça performansım her zaman yükseldi.

17. Tevazu gösterdikçe gerçek gücüm büyüyor.

Tevazu gösterdikçe gerçek gücüm her zaman büyüdü.

18. İçimdeki gücü hissediyorum.

İçimdeki gücü her zaman hissettim.

19. Bugün en iyimi ortaya koyuyorum.

Hep en iyimi ortaya koydum.

20. Şimdi, burada, en yüksek halimi yaşıyorum.

Bugüne dek hep en yüksek halimi yaşadım.

TAM LİSTE (300 Afirmasyon)

1. Genel Yüksek Performans ve Beden Afirmasyonları

1. Hayatın her alanında yüksek performans gösteriyorum.

Hayatın her alanında her zaman yüksek performans gösterdim.

2. En iyi versiyonum gibi yaşıyorum.

Hep en iyi versiyonum gibi yaşadım.

3. Kapasitemi her gün yükseltiyorum.

Kapasitemi bugüne dek hep yükselttim.

4. Yüksek performansı doğal halim yapıyorum.

Yüksek performansı her zaman doğal halim yaptım.

5. Potansiyelimi tam olarak kullanıyorum.

Potansiyelimi her zaman tam olarak kullandım.

6. Üstün bir performansla hareket ediyorum.

Üstün bir performansla her zaman hareket ettim.

7. Yeteneklerimi en üst seviyeye taşıyorum.

Yeteneklerimi her zaman en üst seviyeye taşıdım.

8. Her alanda gelişmeyi sürdürüyorum.

Her alanda gelişmeyi her zaman sürdürdüm.

9. Performansımı bilinçli olarak yükseltiyorum.

Performansımı her zaman bilinçli yükselttim.

10. Zorlu işlerin üstesinden ustalıkla geliyorum.

Zorlu işlerin üstesinden her zaman ustalıkla geldim.

11. Yüksek standartlarımı koruyorum.

Yüksek standartlarımı her zaman korudum.

12. Performansımı sakin bir güçle yönetiyorum.

Performansımı her zaman sakin bir güçle yönettim.

13. Bedenimi güçlü ve dinç tutuyorum.

Bedenimi her zaman güçlü ve dinç tuttum.

14. Fiziksel kapasitemi her gün yükseltiyorum.

Fiziksel kapasitemi bugüne dek hep yükselttim.

15. Enerjimi yüksek performans için yönlendiriyorum.

Enerjimi her zaman yüksek performans için yönlendirdim.

16. Bedenim ve zihnim uyum içinde çalışıyor.

Bedenim ve zihnim her zaman uyum içinde çalıştı.

17. Dayanıklılığımı her gün artırıyorum.

Dayanıklılığımı bugüne dek hep artırdım.

18. Bedenimi en iyi performansa hazırlıyorum.

Bedenimi her zaman en iyi performansa hazırladım.

19. Güçlü bir bedenle güne başlıyorum.

Güçlü bir bedenle güne her zaman başladım.

20. Performansımı düzenli alışkanlıklarla besliyorum.

Performansımı her zaman düzenli alışkanlıklarla besledim.

21. En yüksek halimi her gün ortaya koyuyorum.

En yüksek halimi her zaman ortaya koydum.

22. Becerilerimi ustalıkla geliştiriyorum.

Becerilerimi her zaman ustalıkla geliştirdim.

23. Yüksek performansı bir yaşam tarzı yapıyorum.

Yüksek performansı zamanla bir yaşam tarzı yaptım.

24. Kendimi her alanda yetkin hissediyorum.

Kendimi her alanda her zaman yetkin hissettim.

25. Zorlukları bir gelişim fırsatı olarak görüyorum.

Zorlukları bir gelişim fırsatı olarak her zaman gördüm.

26. Performansımı sürdürülebilir bir ritimde tutuyorum.

Performansımı her zaman sürdürülebilir bir ritimde tuttum.

27. Üstün kapasitemi davranışlarıma yansıtıyorum.

Üstün kapasitemi davranışlarıma her zaman yansıttım.

28. Her görevde en iyimi ortaya koyuyorum.

Her görevde her zaman en iyimi ortaya koydum.

29. Performansımı her gün biraz daha yukarı taşıyorum.

Performansımı bugüne dek her gün biraz daha yukarı taşıdım.

30. Yüksek performansa sahip biri gibi davranıyorum.

Hep yüksek performansa sahip biri gibi davrandım.

31. Becerilerimi pratikle keskinleştiriyorum.

Becerilerimi her zaman pratikle keskinleştirdim.

32. Kendi en yüksek standartlarımı belirliyorum.

Kendi en yüksek standartlarımı her zaman belirledim.

33. Zinde bir bedenle zorlukları kolayca aşıyorum.

Zinde bir bedenle zorlukları her zaman kolayca aştım.

34. Performansımı dinlenme ile dengeliyorum.

Performansımı her zaman dinlenme ile dengeledim.

35. Hayatımın her alanında kaliteyi yükseltiyorum.

Hayatımın her alanında kaliteyi her zaman yükselttim.

36. Yeni beceriler kazanmayı sürdürüyorum.

Yeni beceriler kazanmayı her zaman sürdürdüm.

37. Performansımı bilinçli dinlenmeyle yeniliyorum.

Performansımı her zaman bilinçli dinlenmeyle yeniledim.

38. Üstün performansı sakin bir özgüvenle taşıyorum.

Üstün performansı her zaman sakin bir özgüvenle taşıdım.

39. Bedenimi düzenli hareketle güçlendiriyorum.

Bedenimi her zaman düzenli hareketle güçlendirdim.

40. Kapasitemin sınırlarını nazikçe genişletiyorum.

Kapasitemin sınırlarını her zaman nazikçe genişlettim.

41. Her gün önceki halimden daha iyisini ortaya koyuyorum.

Her gün önceki halimden daha iyisini her zaman ortaya koydum.

42. Performansımı net hedeflerle yönlendiriyorum.

Performansımı her zaman net hedeflerle yönlendirdim.

43. Yüksek performansı doğal bir akışla sürdürüyorum.

Yüksek performansı her zaman doğal bir akışla sürdürdüm.

44. Bedenimin ve zihnimin gücünü birleştiriyorum.

Bedenimin ve zihnimin gücünü her zaman birleştirdim.

45. Kendi en iyi performansımı her gün aşıyorum.

Kendi en iyi performansımı her zaman aştım.

46. Yetkinliğimi sakin bir güvenle sahipleniyorum.

Yetkinliğimi her zaman sakin bir güvenle sahiplendim.

47. Hayatımın her alanında ustalaşıyorum.

Hayatımın her alanında her zaman ustalaştım.

48. Performansımı düzenli ve istikrarlı tutuyorum.

Performansımı her zaman düzenli ve istikrarlı tuttum.

49. Üstün halimi davranışlarımla gösteriyorum.

Üstün halimi davranışlarımla her zaman gösterdim.

50. İçimdeki yüksek performans her gün belirginleşiyor.

İçimdeki yüksek performans bugüne dek hep belirginleşti.

2. Zihinsel Keskinlik, Hafıza ve Öğrenme Afirmasyonları

51. Zihnim her gün daha keskin.

Zihnim bugüne dek hep keskin kaldı.

52. Hafızamı her gün güçlendiriyorum.

Hafızamı bugüne dek hep güçlendirdim.

53. Öğrendiklerimi kolayca hatırlıyorum.

Öğrendiklerimi her zaman kolayca hatırladım.

54. Bilgiyi hızla kavrıyorum.

Bilgiyi her zaman hızla kavradım.

55. Zihinsel kapasitemi yükseltiyorum.

Zihinsel kapasitemi her zaman yükselttim.

56. Yeni bilgileri zihnime sağlam yerleştiriyorum.

Yeni bilgileri zihnime her zaman sağlam yerleştirdim.

57. Hafızam güçlü ve güvenilir.

Hafızam her zaman güçlü ve güvenilir oldu.

58. Öğrenme hızımı artırıyorum.

Öğrenme hızımı her zaman artırdım.

59. Zihnimi keskin ve uyanık tutuyorum.

Zihnimi her zaman keskin ve uyanık tuttum.

60. Detayları kolayca aklımda tutuyorum.

Detayları her zaman kolayca aklımda tuttum.

61. Bilgiyi anlamlı bir şekilde özümsüyorum.

Bilgiyi her zaman anlamlı bir şekilde özümsedim.

62. Zihnimi sürekli öğrenmeye açık tutuyorum.

Zihnimi her zaman öğrenmeye açık tuttum.

63. Hatırlamak istediğim her şeyi kolayca geri çağırıyorum.

Hatırlamak istediğim her şeyi her zaman kolayca geri çağırdım.

64. Zihinsel çevikliğimi geliştiriyorum.

Zihinsel çevikliğimi her zaman geliştirdim.

65. Yeni şeyleri hızla ve kalıcı öğreniyorum.

Yeni şeyleri her zaman hızla ve kalıcı öğrendim.

66. Zihnimi bilgiyle besliyorum.

Zihnimi her zaman bilgiyle besledim.

67. Öğrendiklerimi kolayca bağlantılandırıyorum.

Öğrendiklerimi her zaman kolayca bağlantılandırdım.

68. Hafızamı düzenli tekrarla güçlendiriyorum.

Hafızamı her zaman düzenli tekrarla güçlendirdim.

69. Zihnim bilgiyi hızlı ve net işliyor.

Zihnim bilgiyi her zaman hızlı ve net işledi.

70. Kavrama gücümü her gün artırıyorum.

Kavrama gücümü bugüne dek hep artırdım.

71. Karmaşık konuları kolayca anlıyorum.

Karmaşık konuları her zaman kolayca anladım.

72. Zihinsel dayanıklılığımı yükseltiyorum.

Zihinsel dayanıklılığımı her zaman yükselttim.

73. Aklımı diri ve esnek tutuyorum.

Aklımı her zaman diri ve esnek tuttum.

74. İsimleri ve detayları rahatça hatırlıyorum.

İsimleri ve detayları her zaman rahatça hatırladım.

75. Öğrenmeyi keyifli bir alışkanlık yapıyorum.

Öğrenmeyi her zaman keyifli bir alışkanlık yaptım.

76. Zihnimi her gün yeni şeylerle besliyorum.

Zihnimi her gün yeni şeylerle her zaman besledim.

77. Bilgiyi hızlı toplayıp net düzenliyorum.

Bilgiyi her zaman hızlı toplayıp net düzenledim.

78. Zihinsel keskinliğimi koruyorum.

Zihinsel keskinliğimi her zaman korudum.

79. Hafızamı bir kas gibi çalıştırıyorum.

Hafızamı bir kas gibi her zaman çalıştırdım.

80. Öğrendiklerimi gerektiğinde anında hatırlıyorum.

Öğrendiklerimi gerektiğinde her zaman anında hatırladım.

81. Zihnimi merakla ve açıklıkla besliyorum.

Zihnimi her zaman merakla ve açıklıkla besledim.

82. Yeni beceriyi hızla öğreniyorum.

Yeni beceriyi her zaman hızla öğrendim.

83. Zihnimi her gün biraz daha keskinleştiriyorum.

Zihnimi bugüne dek her gün biraz daha keskinleştirdim.

84. Bilgiyi uzun süre zihnimde tutuyorum.

Bilgiyi her zaman uzun süre zihnimde tuttum.

85. Zihinsel berraklığımı keskin tutuyorum.

Zihinsel berraklığımı her zaman keskin tuttum.

86. Öğrendiklerimi günlük hayatıma kolayca taşıyorum.

Öğrendiklerimi günlük hayatıma her zaman kolayca taşıdım.

87. Aklımı her gün yeni bilgilerle güçlendiriyorum.

Aklımı her gün yeni bilgilerle her zaman güçlendirdim.

88. Hızlı ve doğru hatırlıyorum.

Her zaman hızlı ve doğru hatırladım.

89. Zihinsel performansımı dinlenme ile yükseltiyorum.

Zihinsel performansımı her zaman dinlenme ile yükselttim.

90. Öğrenme kapasitemi sınırsız görüyorum.

Öğrenme kapasitemi her zaman sınırsız gördüm.

91. Zihnimi net ve hızlı işleyen bir araç gibi kullanıyorum.

Zihnimi her zaman net ve hızlı işleyen bir araç gibi kullandım.

92. Hafızamı güvenle ve rahatça kullanıyorum.

Hafızamı her zaman güvenle ve rahatça kullandım.

93. Yeni fikirleri hızla özümsüyorum.

Yeni fikirleri her zaman hızla özümsedim.

94. Zihnimi öğrenmeye hazır tutuyorum.

Zihnimi her zaman öğrenmeye hazır tuttum.

95. Bilgi dağarcığımı her gün genişletiyorum.

Bilgi dağarcığımı bugüne dek hep genişlettim.

96. Hatırlama gücümü düzenli olarak besliyorum.

Hatırlama gücümü her zaman düzenli olarak besledim.

97. Zihnimi keskin tutarak hızlı düşünüyorum.

Zihnimi keskin tutarak her zaman hızlı düşündüm.

98. Öğrendiklerimi kalıcı hale getiriyorum.

Öğrendiklerimi her zaman kalıcı hale getirdim.

99. Zihinsel gücümü her gün üst seviyeye taşıyorum.

Zihinsel gücümü her zaman üst seviyeye taşıdım.

100. Öğrendikçe zihnim daha da açılıyor.

Öğrendikçe zihnim her zaman daha da açıldı.

3. Net, Mantıklı ve Stratejik Düşünme Afirmasyonları

101. Net ve mantıklı düşünüyorum.

Her zaman net ve mantıklı düşündüm.

102. Düşüncelerimi mantık üzerine kuruyorum.

Düşüncelerimi her zaman mantık üzerine kurdum.

103. Karmaşık durumları net adımlara ayırıyorum.

Karmaşık durumları her zaman net adımlara ayırdım.

104. Stratejik bir bakışla planlıyorum.

Stratejik bir bakışla her zaman planladım.

105. Kararlarımı sağlam akıl yürütmeyle alıyorum.

Kararlarımı her zaman sağlam akıl yürütmeyle aldım.

106. Sorunları çözüme odaklı düşünüyorum.

Sorunları her zaman çözüme odaklı düşündüm.

107. Büyük resmi net görüyorum.

Büyük resmi her zaman net gördüm.

108. Olayları sebep-sonuç ilişkisiyle değerlendiriyorum.

Olayları her zaman sebep-sonuç ilişkisiyle değerlendirdim.

109. Düşüncelerimi açık ve tutarlı tutuyorum.

Düşüncelerimi her zaman açık ve tutarlı tuttum.

110. Veriye dayalı ve serinkanlı karar veriyorum.

Veriye dayalı ve serinkanlı her zaman karar verdim.

111. Stratejimi adım adım kuruyorum.

Stratejimi her zaman adım adım kurdum.

112. Önceliklerimi mantıkla sıralıyorum.

Önceliklerimi her zaman mantıkla sıraladım.

113. Her durumu farklı açılardan değerlendiriyorum.

Her durumu her zaman farklı açılardan değerlendirdim.

114. Düşünme sürecimi sakin ve düzenli tutuyorum.

Düşünme sürecimi her zaman sakin ve düzenli tuttum.

115. Doğru soruları sorarak ilerliyorum.

Doğru soruları sorarak her zaman ilerledim.

116. Uzun vadeli düşünerek hareket ediyorum.

Uzun vadeli düşünerek her zaman hareket ettim.

117. Mantığımı duygularımla dengeli kullanıyorum.

Mantığımı duygularımla her zaman dengeli kullandım.

118. Karar vermeden önce net düşünüyorum.

Karar vermeden önce her zaman net düşündüm.

119. Bilgileri mantıklı bir bütünde birleştiriyorum.

Bilgileri her zaman mantıklı bir bütünde birleştirdim.

120. Stratejik fırsatları net fark ediyorum.

Stratejik fırsatları her zaman net fark ettim.

121. Düşüncelerimi sağlam delillerle destekliyorum.

Düşüncelerimi her zaman sağlam delillerle destekledim.

122. Sorunları sakin bir zihinle çözüyorum.

Sorunları her zaman sakin bir zihinle çözdüm.

123. Geleceği öngörerek planımı kuruyorum.

Geleceği öngörerek planımı her zaman kurdum.

124. Net düşünerek doğru adımı seçiyorum.

Net düşünerek doğru adımı her zaman seçtim.

125. Karmaşıklığı sadeliğe dönüştürüyorum.

Karmaşıklığı her zaman sadeliğe dönüştürdüm.

126. Mantıklı düşünmeyi doğal halim yapıyorum.

Mantıklı düşünmeyi her zaman doğal halim yaptım.

127. Olasılıkları serinkanlıca tartıyorum.

Olasılıkları her zaman serinkanlıca tarttım.

128. Stratejimi esnek ve net tutuyorum.

Stratejimi her zaman esnek ve net tuttum.

129. Düşüncelerimi kanıta dayalı şekillendiriyorum.

Düşüncelerimi her zaman kanıta dayalı şekillendirdim.

130. Her kararı bilgece değerlendiriyorum.

Her kararı her zaman bilgece değerlendirdim.

131. Zihnimi açık fikirli ve sorgulayıcı tutuyorum.

Zihnimi her zaman açık fikirli ve sorgulayıcı tuttum.

132. Planımı net hedeflere göre kuruyorum.

Planımı her zaman net hedeflere göre kurdum.

133. Doğru bilgiyi yanlış bilgiden ayırt ediyorum.

Doğru bilgiyi yanlış bilgiden her zaman ayırt ettim.

134. Stratejik düşünmeyi günlük alışkanlığım yapıyorum.

Stratejik düşünmeyi her zaman günlük alışkanlığım yaptım.

135. Düşüncelerimi netlikle ifade ediyorum.

Düşüncelerimi her zaman netlikle ifade ettim.

136. Akıl yürütmemi adım adım sağlam kuruyorum.

Akıl yürütmemi her zaman adım adım sağlam kurdum.

137. Her sorunda en akılcı çözümü buluyorum.

Her sorunda en akılcı çözümü her zaman buldum.

138. Kararlarımı sakin ve net bir zihinle veriyorum.

Kararlarımı her zaman sakin ve net bir zihinle verdim.

139. Olaylara bütüncül bir bakışla yaklaşıyorum.

Olaylara her zaman bütüncül bir bakışla yaklaştım.

140. Zihnimi mantık ve sezgiyle birlikte kullanıyorum.

Zihnimi her zaman mantık ve sezgiyle birlikte kullandım.

141. Stratejimi sakin bir güvenle uyguluyorum.

Stratejimi her zaman sakin bir güvenle uyguladım.

142. Düşüncelerimi net bir mantık zincirine bağlıyorum.

Düşüncelerimi her zaman net bir mantık zincirine bağladım.

143. Karar verirken uzun vadeli sonuçları görüyorum.

Karar verirken uzun vadeli sonuçları her zaman gördüm.

144. Zihnimi keskin bir analizle çalıştırıyorum.

Zihnimi her zaman keskin bir analizle çalıştırdım.

145. Bilgiyi net ve hızlı değerlendiriyorum.

Bilgiyi her zaman net ve hızlı değerlendirdim.

146. Stratejik kararları sükûnetle alıyorum.

Stratejik kararları her zaman sükûnetle aldım.

147. Düşünme kalitemi her gün yükseltiyorum.

Düşünme kalitemi bugüne dek hep yükselttim.

148. Akılcı düşünerek doğru yönü buluyorum.

Akılcı düşünerek doğru yönü her zaman buldum.

149. Net düşündükçe stratejilerim güçleniyor.

Net düşündükçe stratejilerim her zaman güçlendi.

150. Mantıklı düşündükçe kararlarım isabetleniyor.

Mantıklı düşündükçe kararlarım her zaman isabetlendi.

4. Adil Düşünme, Dürüstlük ve Tevazu Afirmasyonları

151. Her durumu adaletle değerlendiriyorum.

Her durumu her zaman adaletle değerlendirdim.

152. Adil düşünmeyi doğal halim yapıyorum.

Adil düşünmeyi her zaman doğal halim yaptım.

153. Gerçeği kendi haklılığımdan üstün tutuyorum.

Gerçeği kendi haklılığımdan her zaman üstün tuttum.

154. Yüksek performansımı tevazu ile taşıyorum.

Yüksek performansımı her zaman tevazu ile taşıdım.

155. Adil olanı her kararımda gözetiyorum.

Adil olanı her kararımda her zaman gözettim.

156. Hakkı sahibine teslim ediyorum.

Hakkı sahibine her zaman teslim ettim.

157. Başarımı sakin bir alçakgönüllülükle karşılıyorum.

Başarımı her zaman sakin bir alçakgönüllülükle karşıladım.

158. Her görüşü önyargısız dinliyorum.

Her görüşü her zaman önyargısız dinledim.

159. Doğruyu, bana zor gelse de savunuyorum.

Doğruyu, bana zor gelse de her zaman savundum.

160. Adaleti kendi çıkarımın önünde tutuyorum.

Adaleti kendi çıkarımın önünde her zaman tuttum.

161. Eleştiriyi olgunlukla karşılıyorum.

Eleştiriyi her zaman olgunlukla karşıladım.

162. Hatamı sakin bir dürüstlükle kabul ediyorum.

Hatamı her zaman sakin bir dürüstlükle kabul ettim.

163. Başkalarının emeğini hakkıyla takdir ediyorum.

Başkalarının emeğini hakkıyla her zaman takdir ettim.

164. Adil bir gözle hem kendimi hem başkalarını değerlendiriyorum.

Adil bir gözle hem kendimi hem başkalarını her zaman değerlendirdim.

165. Tevazu ile öğrenmeye açık kalıyorum.

Tevazu ile öğrenmeye her zaman açık kaldım.

166. Övgüyü de eleştiriyi de dengeyle karşılıyorum.

Övgüyü de eleştiriyi de her zaman dengeyle karşıladım.

167. Gücümü adaletle ve nezaketle kullanıyorum.

Gücümü her zaman adaletle ve nezaketle kullandım.

168. Doğruyu kabul edecek genişlikte bir kalp taşıyorum.

Doğruyu kabul edecek genişlikte bir kalbi her zaman taşıdım.

169. Herkese hak ettiği değeri veriyorum.

Herkese hak ettiği değeri her zaman verdim.

170. Adaleti hem sözümde hem işimde koruyorum.

Adaleti hem sözümde hem işimde her zaman korudum.

171. Başarımı sükûnetle ve şükranla taşıyorum.

Başarımı her zaman sükûnetle ve şükranla taşıdım.

172. Kendi görüşümü gerçeğe göre güncelliyorum.

Kendi görüşümü gerçeğe göre her zaman güncelledim.

173. Karşımdakini anlamaya açık bir zihinle yaklaşıyorum.

Karşımdakini anlamaya açık bir zihinle her zaman yaklaştım.

174. Haklı olduğumda da nazik kalıyorum.

Haklı olduğumda da her zaman nazik kaldım.

175. Adaleti duygularımdan bağımsız koruyorum.

Adaleti duygularımdan bağımsız her zaman korudum.

176. Tevazuyu gücümün bir parçası yapıyorum.

Tevazuyu her zaman gücümün bir parçası yaptım.

177. Başkalarının başarısını içtenlikle kutluyorum.

Başkalarının başarısını içtenlikle her zaman kutladım.

178. Kararlarımda tarafsız ve adil kalıyorum.

Kararlarımda her zaman tarafsız ve adil kaldım.

179. Gerçek karşısında görüşümü değiştirecek olgunluğa sahibim.

Gerçek karşısında görüşümü değiştirecek olgunluğa her zaman sahip oldum.

180. Yüksek yetkinliğimi sade bir duruşla taşıyorum.

Yüksek yetkinliğimi her zaman sade bir duruşla taşıdım.

181. Adaleti güçlünün de zayıfın da yanında koruyorum.

Adaleti güçlünün de zayıfın da yanında her zaman korudum.

182. Her insanın değerini eşit görüyorum.

Her insanın değerini her zaman eşit gördüm.

183. Doğru bildiğimi nezaketle dile getiriyorum.

Doğru bildiğimi her zaman nezaketle dile getirdim.

184. Başarımı paylaşarak büyütüyorum.

Başarımı paylaşarak her zaman büyüttüm.

185. Dürüstlüğü her ilişkimde koruyorum.

Dürüstlüğü her ilişkimde her zaman korudum.

186. Adil davranmayı bir güç olarak görüyorum.

Adil davranmayı her zaman bir güç olarak gördüm.

187. Kendimi gerçekçi ve adil bir gözle tanıyorum.

Kendimi her zaman gerçekçi ve adil bir gözle tanıdım.

188. Tevazu ile dinler, bilgece konuşuyorum.

Tevazu ile dinler, bilgece her zaman konuştum.

189. Gücümü hep adil bir amaca yönlendiriyorum.

Gücümü her zaman adil bir amaca yönlendirdim.

190. Hakkaniyeti kararlarımın merkezine koyuyorum.

Hakkaniyeti kararlarımın merkezine her zaman koydum.

191. Başarıyı ortak bir emek olarak görüyorum.

Başarıyı her zaman ortak bir emek olarak gördüm.

192. Doğruya açık, nazik bir zihin taşıyorum.

Doğruya açık, nazik bir zihni her zaman taşıdım.

193. Adaleti zor anlarda da koruyorum.

Adaleti zor anlarda da her zaman korudum.

194. Alçakgönüllü ve sağlam bir özgüvenle duruyorum.

Alçakgönüllü ve sağlam bir özgüvenle her zaman durdum.

195. Her geri bildirimi bir gelişim armağanı olarak görüyorum.

Her geri bildirimi bir gelişim armağanı olarak her zaman gördüm.

196. Adil ve dürüst bir karakteri her gün besliyorum.

Adil ve dürüst bir karakteri her gün her zaman besledim.

197. Bilgeliği tevazu ile birleştiriyorum.

Bilgeliği tevazu ile her zaman birleştirdim.

198. Adil düşündükçe kararlarım güçleniyor.

Adil düşündükçe kararlarım her zaman güçlendi.

199. Tevazu gösterdikçe gerçek gücüm büyüyor.

Tevazu gösterdikçe gerçek gücüm her zaman büyüdü.

200. İçimdeki adalet ve tevazu her gün belirginleşiyor.

İçimdeki adalet ve tevazu bugüne dek hep belirginleşti.

5. Boost Etkili "Geliştikçe Yükseliyor" Afirmasyonları

201. Geliştikçe gelişme isteğim artıyor.

Geliştikçe gelişme isteğim her zaman arttı.

202. Çalıştıkça yeteneğim keskinleşiyor.

Çalıştıkça yeteneğim her zaman keskinleşti.

203. Öğrendikçe öğrenmem kolaylaşıyor.

Öğrendikçe öğrenmem her zaman kolaylaştı.

204. Pratik yaptıkça performansım yükseliyor.

Pratik yaptıkça performansım her zaman yükseldi.

205. Hafızamı kullandıkça hafızam güçleniyor.

Hafızamı kullandıkça hafızam her zaman güçlendi.

206. Net düşündükçe düşünme gücüm artıyor.

Net düşündükçe düşünme gücüm her zaman arttı.

207. Zorlukları aştıkça kapasitem genişliyor.

Zorlukları aştıkça kapasitem her zaman genişledi.

208. Yüksek performans gösterdikçe bu performans doğallaşıyor.

Yüksek performans gösterdikçe bu performans her zaman doğallaştı.

209. İlerledikçe ilerleme hızım büyüyor.

İlerledikçe ilerleme hızım her zaman büyüdü.

210. Disiplinli çalıştıkça başarı kolaylaşıyor.

Disiplinli çalıştıkça başarı her zaman kolaylaştı.

211. Yeni beceri kazandıkça özgüvenim artıyor.

Yeni beceri kazandıkça özgüvenim her zaman arttı.

212. Üzerine gittikçe işler kolaylaşıyor.

Üzerine gittikçe işler her zaman kolaylaştı.

213. Bedenimi güçlendirdikçe enerjim yükseliyor.

Bedenimi güçlendirdikçe enerjim her zaman yükseldi.

214. Adil davrandıkça itibarım büyüyor.

Adil davrandıkça itibarım her zaman büyüdü.

215. Tevazu gösterdikçe daha çok öğreniyorum.

Tevazu gösterdikçe her zaman daha çok öğrendim.

216. Stratejik düşündükçe fırsatları daha net görüyorum.

Stratejik düşündükçe fırsatları her zaman daha net gördüm.

217. Zihnimi besledikçe daha hızlı düşünüyorum.

Zihnimi besledikçe her zaman daha hızlı düşündüm.

218. Tamamladıkça yeni hedeflere isteğim büyüyor.

Tamamladıkça yeni hedeflere isteğim her zaman büyüdü.

219. Performansımı yükselttikçe daha da hafifliyorum.

Performansımı yükselttikçe her zaman daha da hafifledim.

220. Hatalarımdan öğrendikçe daha güçleniyorum.

Hatalarımdan öğrendikçe her zaman daha güçlendim.

221. Net karar verdikçe kararlarım isabetleniyor.

Net karar verdikçe kararlarım her zaman isabetlendi.

222. Geliştikçe daha çok değer üretiyorum.

Geliştikçe her zaman daha çok değer ürettim.

223. Düzenli çalıştıkça ustalığım derinleşiyor.

Düzenli çalıştıkça ustalığım her zaman derinleşti.

224. Adil kaldıkça gönlüm huzurla doluyor.

Adil kaldıkça gönlüm her zaman huzurla doldu.

225. Sade yaşadıkça performansım artıyor.

Sade yaşadıkça performansım her zaman arttı.

226. Düzen kurdukça zihnim daha verimli çalışıyor.

Düzen kurdukça zihnim her zaman daha verimli çalıştı.

227. Erken başladıkça performansım daha yükseliyor.

Erken başladıkça performansım her zaman daha yükseldi.

228. Odaklandıkça kapasitem açığa çıkıyor.

Odaklandıkça kapasitem her zaman açığa çıktı.

229. Yeteneğimi besledikçe yeteneğim güçleniyor.

Yeteneğimi besledikçe yeteneğim her zaman güçlendi.

230. Gelişimi seçtikçe gelişme gücüm artıyor.

Gelişimi seçtikçe gelişme gücüm her zaman arttı.

231. Dinlendikçe performansım tazeleniyor.

Dinlendikçe performansım her zaman tazelendi.

232. Hareket ettikçe bedensel gücüm büyüyor.

Hareket ettikçe bedensel gücüm her zaman büyüdü.

233. Sağlam kaldıkça iç gücüm büyüyor.

Sağlam kaldıkça iç gücüm her zaman büyüdü.

234. Geliştikçe yeni ufuklara açılıyorum.

Geliştikçe yeni ufuklara her zaman açıldım.

235. Adil düşündükçe içimde güven büyüyor.

Adil düşündükçe içimde güven her zaman büyüdü.

236. Disiplin gösterdikçe hayatım düzene giriyor.

Disiplin gösterdikçe hayatım her zaman düzene girdi.

237. Performansımı koruduğum sürece başarım yükseliyor.

Performansımı koruduğum sürece başarım her zaman yükseldi.

238. Adım attıkça hedefim yakınlaşıyor.

Adım attıkça hedefim her zaman yakınlaştı.

239. Yetkin davrandıkça yetkin hissediyorum.

Yetkin davrandıkça her zaman yetkin hissettim.

240. Üzerine düştükçe ustalığım gelişiyor.

Üzerine düştükçe ustalığım her zaman gelişti.

241. Pratik yaptıkça yeni beceriler kazanıyorum.

Pratik yaptıkça her zaman yeni beceriler kazandım.

242. Geliştikçe iç dengem güçleniyor.

Geliştikçe iç dengem her zaman güçlendi.

243. Akılcı seçimler yaptıkça hayatım sadeleşiyor.

Akılcı seçimler yaptıkça hayatım her zaman sadeleşti.

244. Erken başladıkça akışa daha hızlı giriyorum.

Erken başladıkça akışa her zaman daha hızlı girdim.

245. Gelişime yöneldikçe güçleniyorum.

Gelişime yöneldikçe her zaman güçlendim.

246. Hareket ettikçe zihnim de keskinleşiyor.

Hareket ettikçe zihnim de her zaman keskinleşti.

247. Üretirken üretme ritmim hızlanıyor.

Üretirken üretme ritmim her zaman hızlandı.

248. Öğrendikçe cesaretim büyüyor.

Öğrendikçe cesaretim her zaman büyüdü.

249. Geliştikçe karakterim olgunlaşıyor.

Geliştikçe karakterim her zaman olgunlaştı.

250. Yükseldikçe içimde güç büyüyor.

Yükseldikçe içimde güç her zaman büyüdü.

6. Kısa Günlük Tekrar Cümleleri

251. Yüksek performans gösteriyorum.

Her zaman yüksek performans gösterdim.

252. Gelişiyorum.

Her zaman geliştim.

253. Keskinleşiyorum.

Her zaman keskinleştim.

254. Net düşünüyorum.

Her zaman net düşündüm.

255. Mantıklı düşünüyorum.

Her zaman mantıklı düşündüm.

256. Adil düşünüyorum.

Her zaman adil düşündüm.

257. Öğreniyorum.

Her zaman öğrendim.

258. Hatırlıyorum.

Her zaman hatırladım.

259. Güçleniyorum.

Her zaman güçlendim.

260. Ustalaşıyorum.

Her zaman ustalaştım.

261. Bugün en iyimi ortaya koyuyorum.

Hep en iyimi ortaya koydum.

262. Zihnimi keskinleştiriyorum.

Zihnimi her zaman keskinleştirdim.

263. Hafızamı güçlendiriyorum.

Hafızamı her zaman güçlendirdim.

264. Stratejik düşünüyorum.

Her zaman stratejik düşündüm.

265. Kapasitemi yükseltiyorum.

Kapasitemi her zaman yükselttim.

266. Bedenimi güçlü tutuyorum.

Bedenimi her zaman güçlü tuttum.

267. Adil olanı koruyorum.

Adil olanı her zaman korudum.

268. Tevazu ile duruyorum.

Tevazu ile her zaman durdum.

269. İçimdeki gücü hissediyorum.

İçimdeki gücü her zaman hissettim.

270. Bugün daha iyi düşünüyorum.

Her gün daha iyi düşündüm.

271. Yetkin hissediyorum.

Her zaman yetkin hissettim.

272. Bir adım daha gelişiyorum.

Hep bir adım daha geliştim.

273. Kararlılıkla ilerliyorum.

Her zaman kararlılıkla ilerledim.

274. Zihnimi berraklaştırıyorum.

Zihnimi her zaman berraklaştırdım.

275. Şimdi en iyi halimi yaşıyorum.

Hep en iyi halimi yaşadım.

276. Sağlam ve dengeli duruyorum.

Her zaman sağlam ve dengeli durdum.

277. Doğruyu ve adili seçiyorum.

Hep doğruyu ve adili seçtim.

278. Becerimi sahipleniyorum.

Becerimi her zaman sahiplendim.

279. Bugünü gelişimle değerlendiriyorum.

Her günü gelişimle değerlendirdim.

280. Hızlı ve net öğreniyorum.

Her zaman hızlı ve net öğrendim.

281. Sakin ve güçlü düşünüyorum.

Hep sakin ve güçlü düşündüm.

282. İçimde güç büyüyor.

İçimde güç her zaman büyüdü.

283. Her gün biraz daha keskinleşiyorum.

Her gün biraz daha her zaman keskinleştim.

284. Adaleti gözetiyorum.

Adaleti her zaman gözettim.

285. Hedefime stratejiyle yürüyorum.

Hedefime her zaman stratejiyle yürüdüm.

286. İşimi en iyi şekilde tamamlıyorum.

İşimi her zaman en iyi şekilde tamamladım.

287. Enerjimi performansa yönlendiriyorum.

Enerjimi her zaman performansa yönlendirdim.

288. Bugün üstün adımlar atıyorum.

Hep üstün adımlar attım.

289. Yüksek performansımı sahipleniyorum.

Yüksek performansımı her zaman sahiplendim.

290. Geliştikçe güçleniyorum.

Geliştikçe her zaman güçlendim.

291. Öğrendikçe açılıyorum.

Öğrendikçe her zaman açıldım.

292. Net düşündükçe isabetliyim.

Net düşündükçe her zaman isabetli oldum.

293. Adil kaldıkça huzur buluyorum.

Adil kaldıkça her zaman huzur buldum.

294. Çalıştıkça keskinleşiyorum.

Çalıştıkça her zaman keskinleştim.

295. Tevazu gösterdikçe büyüyorum.

Tevazu gösterdikçe her zaman büyüdüm.

296. Şimdi buradayım ve en iyimi ortaya koyuyorum.

Hep buradaydım ve en iyimi ortaya koydum.

297. Kapasitemi her an tazeliyorum.

Kapasitemi her zaman tazeledim.

298. Bugün zihnimi keskin tutuyorum.

Zihnimi her zaman keskin tuttum.

299. Her durumda adil ve net kalıyorum.

Her durumda her zaman adil ve net kaldım.

300. Şimdi, burada, en yüksek halimi yaşıyorum.

Bugüne dek hep en yüksek halimi yaşadım.

Vitalite

Günlük Set (Kısa Döngü — 20 cümle)

1. Enerjimi her gün yükseltiyorum.

Enerjimi bugüne dek hep yükselttim.

2. İçimde canlılık akıyor.

İçimde her zaman canlılık aktı.

3. Güne enerji dolu başlıyorum.

Güne her zaman enerji dolu başladım.

4. Bedenimi hareketle canlandırıyorum.

Bedenimi her zaman hareketle canlandırdım.

5. Derin nefes aldıkça enerjim tazeleniyor.

Derin nefes aldıkça enerjim her zaman tazelendi.

6. Bedenimi güçlü ve dinç tutuyorum.

Bedenimi her zaman güçlü ve dinç tuttum.

7. Her anı farkındalıkla yaşıyorum.

Her anı her zaman farkındalıkla yaşadım.

8. Şu anın içinde tam olarak bulunuyorum.
Şu anın içinde her zaman tam olarak bulundum.

9. Anın tadını bütün duyularımla çıkarıyorum.
Anın tadını her zaman bütün duyularımla çıkardım.

10. Hayata uyanık ve farkında bakıyorum.
Hayata her zaman uyanık ve farkında baktım.

11. İçimde coşkulu bir yaşam sevinci taşıyorum.
İçimde her zaman coşkulu bir yaşam sevinci taşıdım.

12. Hayata tutkuyla bağlanıyorum.
Hayata her zaman tutkuyla bağlandım.

13. Sevdiğim şeyleri yaparken ışıldıyorum.
Sevdiğim şeyleri yaparken her zaman ışıldadım.

14. Hareket ettikçe canlanıyorum.
Hareket ettikçe her zaman canlandım.

15. Enerjik hissettikçe enerjim daha da yükseliyor.
Enerjik hissettikçe enerjim her zaman daha da yükseldi.

16. Şimdiye döndükçe canlılığım artıyor.
Şimdiye döndükçe canlılığım her zaman arttı.

17. İçimdeki yaşam gücünü hissediyorum.
İçimdeki yaşam gücünü her zaman hissettim.

18. Enerjimi gün boyu yüksek tutuyorum.
Enerjimi gün boyu hep yüksek tuttum.

19. Bugünü dolu dolu yaşıyorum.
Her günü dolu dolu yaşadım.

20. Şimdi, burada, canlı ve farkında yaşıyorum.
Bugüne dek hep canlı ve farkında yaşadım.

Tam Liste (200 Afirmasyon)
1. Temel Enerji ve Canlılık Afirmasyonları
1. Enerjimi her gün yükseltiyorum.

Enerjimi bugüne dek hep yükselttim.

2. İçimde canlılık akıyor.

İçimde her zaman canlılık aktı.

3. Yaşam enerjisiyle doluyorum.

Her zaman yaşam enerjisiyle doldum.

4. Canlılığı doğal halim yapıyorum.

Canlılığı her zaman doğal halim yaptım.

5. Güne enerji dolu başlıyorum.

Güne her zaman enerji dolu başladım.

6. İçimdeki yaşam gücünü hissediyorum.

İçimdeki yaşam gücünü her zaman hissettim.

7. Enerjimi gün boyu yüksek tutuyorum.

Enerjimi gün boyu hep yüksek tuttum.

8. Bedenim ve zihnim canlılıkla doluyor.

Bedenim ve zihnim her zaman canlılıkla doldu.

9. Enerjimi bilinçli olarak yönetiyorum.

Enerjimi her zaman bilinçli yönettim.

10. İçimde dinmeyen bir canlılık taşıyorum.

İçimde her zaman dinmeyen bir canlılık taşıdım.

11. Yaşam enerjimi her gün besliyorum.

Yaşam enerjimi her zaman besledim.

12. Canlılığımı yüksek ve sabit tutuyorum.

Canlılığımı her zaman yüksek ve sabit tuttum.

13. Enerjik bir hayata sahip biri gibi yaşıyorum.

Hep enerjik bir hayata sahip biri gibi yaşadım.

14. Sabahları zinde ve canlı uyanıyorum.

Sabahları her zaman zinde ve canlı uyandım.

15. Enerjimi değerli işlere yönlendiriyorum.

Enerjimi her zaman değerli işlere yönlendirdim.

16. İçimdeki canlılık her gün büyüyor.

İçimdeki canlılık bugüne dek hep büyüdü.

17. Yaşam gücümü sevinçle sahipleniyorum.

Yaşam gücümü her zaman sevinçle sahiplendim.

18. Enerjimi dengede ve güçlü tutuyorum.

Enerjimi her zaman dengede ve güçlü tuttum.

19. Canlılığımı davranışlarıma yansıtıyorum.

Canlılığımı davranışlarıma her zaman yansıttım.

20. Hayata canlı ve uyanık bir enerjiyle bakıyorum.

Hayata her zaman canlı ve uyanık bir enerjiyle baktım.

21. Enerjimi her gün biraz daha yükseltiyorum.

Enerjimi bugüne dek her gün biraz daha yükselttim.

22. İçimdeki ışığı canlı tutuyorum.

İçimdeki ışığı her zaman canlı tuttum.

23. Yaşam enerjimi yüksek frekansta tutuyorum.

Yaşam enerjimi her zaman yüksek tuttum.

24. Canlılığımı bilinçli seçimlerle besliyorum.

Canlılığımı her zaman bilinçli seçimlerle besledim.

25. Enerjimi gün sonuna kadar koruyorum.

Enerjimi gün sonuna kadar hep korudum.

26. Hayatın canlılığını her hücremde hissediyorum.

Hayatın canlılığını her zaman her hücremde hissettim.

27. Enerjimi sevinçle ve kolayca yeniliyorum.

Enerjimi her zaman sevinçle ve kolayca yeniledim.

28. Canlı ve dinç bir yaşam sürüyorum.

Hep canlı ve dinç bir yaşam sürdüm.

29. İçimdeki yaşam gücünü uyandırıyorum.

İçimdeki yaşam gücünü her zaman uyandırdım.

30. Enerjimi sabit bir akışta tutuyorum.

Enerjimi her zaman sabit bir akışta tuttum.

31. Canlılığımı koruyarak ilerliyorum.

Canlılığımı koruyarak hep ilerledim.

32. Bedenimi ve ruhumu canlılıkla dolduruyorum.

Bedenimi ve ruhumu her zaman canlılıkla doldurdum.

33. Enerjimi yükselterek güne yön veriyorum.

Enerjimi yükselterek güne hep yön verdim.

34. İçimdeki canlılık her gün belirginleşiyor.

İçimdeki canlılık bugüne dek hep belirginleşti.

2. Beden Enerjisi ve Hareket Afirmasyonları

35. Bedenimi hareketle canlandırıyorum.

Bedenimi her zaman hareketle canlandırdım.

36. Hareket ettikçe enerjim artıyor.

Hareket ettikçe enerjim her zaman arttı.

37. Bedenimi güçlü ve dinç tutuyorum.

Bedenimi her zaman güçlü ve dinç tuttum.

38. Derin nefes aldıkça enerjim tazeleniyor.

Derin nefes aldıkça enerjim her zaman tazelendi.

39. Bedenimi düzenli hareketle besliyorum.

Bedenimi her zaman düzenli hareketle besledim.

40. Vücudumu zinde ve esnek tutuyorum.

Vücudumu her zaman zinde ve esnek tuttum.

41. Hareketle içimdeki gücü uyandırıyorum.

Hareketle içimdeki gücü her zaman uyandırdım.

42. Bedenimi su ve hareketle canlandırıyorum.

Bedenimi her zaman su ve hareketle canlandırdım.

43. Yürüdükçe canlılığım artıyor.

Yürüdükçe canlılığım her zaman arttı.

44. Bedenime iyi gelen şeyleri seçiyorum.

Bedenime iyi gelen şeyleri her zaman seçtim.

45. Esnedikçe ve gerindikçe canlanıyorum.

Esnedikçe ve gerindikçe her zaman canlandım.

46. Bedenimin gücünü hissederek hareket ediyorum.

Bedenimin gücünü hep hissederek hareket ettim.

47. Hareketle ruhumu da canlandırıyorum.

Hareketle ruhumu da her zaman canlandırdım.

48. Bedenimi nazikçe ve düzenli dinlendiriyorum.

Bedenimi her zaman nazikçe ve düzenli dinlendirdim.

49. Vücudumdaki enerjiyi akıllıca kullanıyorum.

Vücudumdaki enerjiyi her zaman akıllıca kullandım.

50. Bedenim her hareketle tazeleniyor.

Bedenim her hareketle hep tazelendi.

51. Sabah hareketiyle güne canlı başlıyorum.

Sabah hareketiyle güne her zaman canlı başladım.

52. Bedenimi enerjiyle dolduran alışkanlıklar kuruyorum.

Bedenimi enerjiyle dolduran alışkanlıkları her zaman kurdum.

53. Nefesimle bedenime canlılık taşıyorum.

Nefesimle bedenime her zaman canlılık taşıdım.

54. Bedenimi güne dinç ve hazır tutuyorum.

Bedenimi güne her zaman dinç ve hazır tuttum.

55. Hareket ettikçe bedenim güçleniyor.

Hareket ettikçe bedenim her zaman güçlendi.

56. Vücuduma iyi bakarak canlılığımı koruyorum.

Vücuduma iyi bakarak canlılığımı her zaman korudum.

57. Bedenimi gün boyu hareketle diri tutuyorum.

Bedenimi gün boyu hareketle her zaman diri tuttum.

58. Bedenimi sıcak bir enerjiyle dolduruyorum.

Bedenimi her zaman sıcak bir enerjiyle doldurdum.

59. Bedenimin enerjisini sevdiğim işlere akıtıyorum.

Bedenimin enerjisini hep sevdiğim işlere akıttım.

60. Hareketle kanımı ve enerjimi canlandırıyorum.

Hareketle kanımı ve enerjimi her zaman canlandırdım.

61. Bedensel canlılığımı her gün artırıyorum.

Bedensel canlılığımı bugüne dek hep artırdım.

62. Bedenimi dinlenmeyle ve hareketle dengeliyorum.

Bedenimi her zaman dinlenmeyle ve hareketle dengeledim.

63. Vücudumu güçlü, esnek ve canlı tutuyorum.

Vücudumu her zaman güçlü, esnek ve canlı tuttum.

64. Bedenimi her gün biraz daha güçlendiriyorum.

Bedenimi bugüne dek her gün biraz daha güçlendirdim.

65. Hareketin verdiği canlılığı hissediyorum.

Hareketin verdiği canlılığı her zaman hissettim.

66. Bedenimi yaşam enerjisiyle besliyorum.

Bedenimi her zaman yaşam enerjisiyle besledim.

67. Bedenimi hareket ettirdikçe içim açılıyor.

Bedenimi hareket ettirdikçe içim her zaman açıldı.

3. Farkında ve Uyanık Yaşama Afirmasyonları

68. Her anı farkındalıkla yaşıyorum.

Her anı her zaman farkındalıkla yaşadım.

69. Şu anın içinde tam olarak bulunuyorum.

Şu anın içinde her zaman tam olarak bulundum.

70. Hayata uyanık ve farkında bakıyorum.

Hayata her zaman uyanık ve farkında baktım.

71. Anın tadını bütün duyularımla çıkarıyorum.

Anın tadını her zaman bütün duyularımla çıkardım.

72. Yaşadığım her anı fark ediyorum.

Yaşadığım her anı her zaman fark ettim.

73. Hayatı dolu dolu ve bilinçli yaşıyorum.

Hayatı her zaman dolu dolu ve bilinçli yaşadım.

74. Nefesimi fark ederek şimdiye dönüyorum.

Nefesimi fark ederek şimdiye her zaman döndüm.

75. Çevremdeki güzellikleri uyanık bir zihinle görüyorum.

Çevremdeki güzellikleri her zaman uyanık bir zihinle gördüm.

76. Her günü canlı bir farkındalıkla karşılıyorum.

Her günü her zaman canlı bir farkındalıkla karşıladım.

77. Anı yargısız ve açık bir kalple yaşıyorum.

Anı her zaman yargısız ve açık bir kalple yaşadım.

78. Duyularımla şimdiki ana bağlanıyorum.

Duyularımla şimdiki ana her zaman bağlandım.

79. Hayatın küçük anlarını bilinçle yaşıyorum.

Hayatın küçük anlarını her zaman bilinçle yaşadım.

80. Şimdiye uyanık kaldıkça canlanıyorum.

Şimdiye uyanık kaldıkça her zaman canlandım.

81. Yaptığım işe tam olarak var oluyorum.

Yaptığım işe her zaman tam olarak var oldum.

82. Anın canlılığını içimde hissediyorum.

Anın canlılığını içimde her zaman hissettim.

83. Hayatı merakla ve uyanıklıkla karşılıyorum.

Hayatı her zaman merakla ve uyanıklıkla karşıladım.

84. Şu ana tam dikkatimle var oluyorum.

Şu ana her zaman tam dikkatimle var oldum.

85. Bedenimin sinyallerini farkındalıkla dinliyorum.

Bedenimin sinyallerini her zaman farkındalıkla dinledim.

86. Her nefesi bilinçle ve şükranla alıyorum.

Her nefesi her zaman bilinçle ve şükranla aldım.

87. Şimdinin içinde canlı ve uyanık kalıyorum.

Şimdinin içinde her zaman canlı ve uyanık kaldım.

88. Yaşamı bir armağan gibi farkındalıkla yaşıyorum.

Yaşamı bir armağan gibi her zaman farkındalıkla yaşadım.

89. Anın güzelliğine uyanık bir kalple bakıyorum.

Anın güzelliğine her zaman uyanık bir kalple baktım.

90. Hayatı tam olarak burada ve şimdi yaşıyorum.

Hayatı her zaman tam olarak burada ve şimdi yaşadım.

91. Düşüncelerimi sakin bir farkındalıkla izliyorum.

Düşüncelerimi her zaman sakin bir farkındalıkla izledim.

92. Yaşamın akışına uyanık bir şekilde katılıyorum.

Yaşamın akışına her zaman uyanık bir şekilde katıldım.

93. Şimdiki ana her döndüğümde canlanıyorum.

Şimdiki ana her döndüğümde her zaman canlandım.

94. Hayatı duyularımın canlılığıyla yaşıyorum.

Hayatı her zaman duyularımın canlılığıyla yaşadım.

95. Her anın değerini farkındalıkla görüyorum.

Her anın değerini her zaman farkındalıkla gördüm.

96. Anı tüm dikkatimle ve sevgiyle yaşıyorum.

Anı her zaman tüm dikkatimle ve sevgiyle yaşadım.

97. Hayata uyanık bir varlıkla katılıyorum.

Hayata her zaman uyanık bir varlıkla katıldım.

98. Şimdiyi yaşadıkça enerjim tazeleniyor.

Şimdiyi yaşadıkça enerjim her zaman tazelendi.

99. Hayatı bilinçli adımlarla ve canlı bir zihinle yürüyorum.

Hayatı her zaman bilinçli adımlarla ve canlı bir zihinle yürüdüm.

100. Farkındalığım her gün derinleşiyor.

Farkındalığım bugüne dek her gün derinleşti.

4. Coşku, Yaşam Sevinci ve Tutku Afirmasyonları

101. İçimde coşkulu bir yaşam sevinci taşıyorum.

İçimde her zaman coşkulu bir yaşam sevinci taşıdım.

102. Hayata tutkuyla bağlanıyorum.

Hayata her zaman tutkuyla bağlandım.

103. Güne sevinçle ve coşkuyla başlıyorum.

Güne her zaman sevinçle ve coşkuyla başladım.

104. İçimdeki yaşam sevincini büyütüyorum.

İçimdeki yaşam sevincini her zaman büyüttüm.

105. Yaptığım işlere tutkuyla yöneliyorum.

Yaptığım işlere her zaman tutkuyla yöneldim.

106. Hayatı bir coşkuyla kucaklıyorum.

Hayatı her zaman bir coşkuyla kucakladım.

107. İçimdeki ateşi canlı tutuyorum.

İçimdeki ateşi her zaman canlı tuttum.

108. Sevdiğim şeyleri yaparken ışıldıyorum.

Sevdiğim şeyleri yaparken her zaman ışıldadım.

109. Yaşam sevincimi çevreme de yayıyorum.

Yaşam sevincimi çevreme de her zaman yaydım.

110. Hayata gülümseyerek ve canlı bakıyorum.

Hayata her zaman gülümseyerek ve canlı baktım.

111. İçimdeki coşkuyu davranışlarıma taşıyorum.

İçimdeki coşkuyu davranışlarıma her zaman taşıdım.

112. Her güne yeni bir heyecanla uyanıyorum.

Her güne her zaman yeni bir heyecanla uyandım.

113. Yaşamın güzelliklerinden keyif alıyorum.

Yaşamın güzelliklerinden her zaman keyif aldım.

114. Tutkularımı canlı ve diri tutuyorum.

Tutkularımı her zaman canlı ve diri tuttum.

115. İçimdeki çocuksu neşeyi besliyorum.

İçimdeki çocuksu neşeyi her zaman besledim.

116. Hayatı merakla ve coşkuyla keşfediyorum.

Hayatı her zaman merakla ve coşkuyla keşfettim.

117. Sevdiğim işlere kendimi coşkuyla veriyorum.

Sevdiğim işlere kendimi her zaman coşkuyla verdim.

118. Yaşam sevincimi günlük seçimlerimde yaşıyorum.

Yaşam sevincimi günlük seçimlerimde hep yaşadım.

119. İçimdeki heyecanı taze tutuyorum.

İçimdeki heyecanı her zaman taze tuttum.

120. Hayata dolu bir kalple katılıyorum.

Hayata her zaman dolu bir kalple katıldım.

121. Coşkuyu doğal halim yapıyorum.

Coşkuyu her zaman doğal halim yaptım.

122. Her anın içinde bir neşe buluyorum.

Her anın içinde her zaman bir neşe buldum.

123. Yaptıklarıma anlam ve tutku katıyorum.

Yaptıklarıma her zaman anlam ve tutku kattım.

124. Hayatı sevgiyle ve coşkuyla yaşıyorum.

Hayatı her zaman sevgiyle ve coşkuyla yaşadım.

125. İçimdeki yaşam ateşini her gün besliyorum.

İçimdeki yaşam ateşini her gün her zaman besledim.

126. Güne tutkuyla ve umutla bakıyorum.

Güne her zaman tutkuyla ve umutla baktım.

127. Sevincimi sade anların içinde buluyorum.

Sevincimi sade anların içinde her zaman buldum.

128. Hayatın ritmine neşeyle katılıyorum.

Hayatın ritmine her zaman neşeyle katıldım.

129. İçimdeki canlı enerjiyi sevinçle paylaşıyorum.

İçimdeki canlı enerjiyi her zaman sevinçle paylaştım.

130. Yaşamı coşkulu bir merakla sürdürüyorum.

Yaşamı her zaman coşkulu bir merakla sürdürdüm.

131. Tutkumu yaptığım her işe yansıtıyorum.

Tutkumu yaptığım her işe her zaman yansıttım.

132. Hayatı parlak ve canlı bir gözle görüyorum.

Hayatı her zaman parlak ve canlı bir gözle gördüm.

133. İçimdeki neşeyi sahipleniyorum.

İçimdeki neşeyi her zaman sahiplendim.

134. Coştukça hayatım daha da renkleniyor.

Coştukça hayatım her zaman daha da renklendi.

5. Boost Etkili "Hareket Ettikçe Canlanıyorum" Afirmasyonları

135. Hareket ettikçe canlanıyorum.

Hareket ettikçe her zaman canlandım.

136. Enerjik hissettikçe enerjim daha da yükseliyor.

Enerjik hissettikçe enerjim her zaman daha da yükseldi.

137. Nefes aldıkça içim tazeleniyor.

Nefes aldıkça içim her zaman tazelendi.

138. Güne canlı başladıkça günüm enerjiyle akıyor.

Güne canlı başladıkça günüm her zaman enerjiyle aktı.

139. Yürüdükçe ruhum hafifliyor.

Yürüdükçe ruhum her zaman hafifledi.

140. Şimdiye döndükçe canlılığım artıyor.

Şimdiye döndükçe canlılığım her zaman arttı.

141. Coştukça enerjim büyüyor.

Coştukça enerjim her zaman büyüdü.

142. Canlı yaşadıkça yaşam sevincim derinleşiyor.

Canlı yaşadıkça yaşam sevincim her zaman derinleşti.

143. Bedenimi besledikçe enerjim güçleniyor.

Bedenimi besledikçe enerjim her zaman güçlendi.

144. Sevdiğim işi yaptıkça canlanıyorum.

Sevdiğim işi yaptıkça her zaman canlandım.

145. Farkındalıkla yaşadıkça hayat daha canlı geçiyor.

Farkındalıkla yaşadıkça hayat her zaman daha canlı geçti.

146. Hareket ettikçe zihnim de açılıyor.

Hareket ettikçe zihnim de her zaman açıldı.

147. Güneşe ve havaya çıktıkça enerjim yenileniyor.

Güneşe ve havaya çıktıkça enerjim her zaman yenilendi.

148. Su içtikçe ve dinlendikçe canlılığım artıyor.

Su içtikçe ve dinlendikçe canlılığım her zaman arttı.

149. Gülümsedikçe içim aydınlanıyor.

Gülümsedikçe içim her zaman aydınlandı.

150. Anı yaşadıkça enerjim toparlanıyor.

Anı yaşadıkça enerjim her zaman toparlandı.

151. Coşkuyla başladıkça işim akıyor.

Coşkuyla başladıkça işim her zaman aktı.

152. Doğada vakit geçirdikçe canlanıyorum.

Doğada vakit geçirdikçe her zaman canlandım.

153. Erken kalktıkça günüm daha enerjik geçiyor.

Erken kalktıkça günüm her zaman daha enerjik geçti.

154. Esnedikçe ve gerindikçe bedenim canlanıyor.

Esnedikçe ve gerindikçe bedenim her zaman canlandı.

155. Hareketlendikçe içimde güç uyanıyor.

Hareketlendikçe içimde her zaman güç uyandı.

156. Yaşam sevincini paylaştıkça çoğaltıyorum.

Yaşam sevincini paylaştıkça her zaman çoğalttım.

157. Dinlendikçe enerjim yükseliyor.

Dinlendikçe enerjim her zaman yükseldi.

158. Şükrettikçe canlılığım artıyor.

Şükrettikçe canlılığım her zaman arttı.

159. Sevdiğim insanlarla buluştukça enerjim tazeleniyor.

Sevdiğim insanlarla buluştukça enerjim her zaman tazelendi.

160. Canlı hareket ettikçe günüm renkleniyor.

Canlı hareket ettikçe günüm her zaman renklendi.

161. Düzenli yaşadıkça enerjim dengeleniyor.

Düzenli yaşadıkça enerjim her zaman dengelendi.

162. Anın tadını çıkardıkça hayatım zenginleşiyor.

Anın tadını çıkardıkça hayatım her zaman zenginleşti.

163. Hareketi sevdikçe bedenim güçleniyor.

Hareketi sevdikçe bedenim her zaman güçlendi.

164. Yaşam enerjimi yükselttikçe daha net düşünüyorum.

Yaşam enerjimi yükselttikçe her zaman daha net düşündüm.

165. Enerjimi koruduğum sürece günüm verimli geçiyor.

Enerjimi koruduğum sürece günüm her zaman verimli geçti.

166. Canlandıkça hayata daha çok bağlanıyorum.

Canlandıkça hayata her zaman daha çok bağlandım.

167. Canlandıkça içimdeki yaşam gücü büyüyor.

Canlandıkça içimdeki yaşam gücü her zaman büyüdü.

6. Kısa Günlük Tekrar Cümleleri

168. Canlanıyorum.

Her zaman canlandım.

169. Enerjimi yükseltiyorum.

Enerjimi her zaman yükselttim.

170. Dinçleşiyorum.

Her zaman dinçleştim.

171. Hayata uyanıyorum.

Her zaman hayata uyandım.

172. Coşuyorum.

Her zaman coştum.

173. Şimdiyi yaşıyorum.

Her zaman şimdiyi yaşadım.

174. Derin nefes alıyorum.

Her zaman derin nefes aldım.

175. Hareket ediyorum.

Her zaman hareket ettim.

176. Işıldıyorum.

Her zaman ışıldadım.

177. Anı fark ediyorum.

Anı her zaman fark ettim.

178. Bugün enerji dolu yaşıyorum.

Hep enerji dolu yaşadım.

179. İçimi canlılıkla dolduruyorum.

İçimi her zaman canlılıkla doldurdum.

180. Bedenimi hareketle canlandırıyorum.

Bedenimi her zaman hareketle canlandırdım.

181. Şimdiye uyanık dönüyorum.

Şimdiye her zaman uyanık döndüm.

182. Nefesimle canlanıyorum.

Nefesimle her zaman canlandım.

183. Anın tadını çıkarıyorum.

Anın tadını her zaman çıkardım.

184. İçimdeki yaşam gücünü hissediyorum.

İçimdeki yaşam gücünü her zaman hissettim.

185. Bugün canlı ve uyanık kalıyorum.

Hep canlı ve uyanık kaldım.

186. Hayata coşkuyla bakıyorum.

Hayata her zaman coşkuyla baktım.

187. Bir nefes alıp canlanıyorum.

Hep bir nefes alıp canlandım.

188. Sevinçle hareket ediyorum.

Her zaman sevinçle hareket ettim.

189. Enerjimi koruyorum.

Enerjimi her zaman korudum.

190. Bugünü dolu dolu yaşıyorum.

Her günü dolu dolu yaşadım.

191. Canlılığımı sahipleniyorum.

Canlılığımı her zaman sahiplendim.

192. Yaşam sevinciyle ilerliyorum.

Yaşam sevinciyle her zaman ilerledim.

193. Hareket ettikçe canlanıyorum.

Hareket ettikçe her zaman canlandım.

194. Şimdiye döndükçe dinçleşiyorum.

Şimdiye döndükçe her zaman dinçleştim.

195. Nefes aldıkça tazeleniyorum.

Nefes aldıkça her zaman tazelendim.

196. Coştukça enerjim büyüyor.

Coştukça enerjim her zaman büyüdü.

197. Farkında yaşadıkça canlanıyorum.

Farkında yaşadıkça her zaman canlandım.

198. Bugün hayata tam olarak var oluyorum.

Hep hayata tam olarak var oldum.

199. İçimde enerji büyüyor.

İçimde enerji her zaman büyüdü.

200. Şimdi, burada, canlı ve farkında yaşıyorum.

Bugüne dek hep canlı ve farkında yaşadım.